

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada grudnia 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-12-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 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:	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%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 60.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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 Salata 80.00g Dżem truskawkowy prospona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [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] Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).] 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% Ziemniaki średnio 150.00g Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 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% Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 55.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Salatka z sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 12%, Salata 12%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 4%, Słonecznik łuskany Helio 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 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, hydrolyzat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostonce niejadalnej.] Poledwica sopočka 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.]

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-12-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% mu! 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 50.00g Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g Parówki kajtusie woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] Pomidor 120.00g Chleb pszenny zwykły 50.00g 	<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 brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Potrąwka wieprzowa 2016 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Salata lodowa w sosie vinegrette rw 100.00g 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] Kasza jęczmienna mazurska aro 120.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g Półędwica 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.] 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 45.00g 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] Fasolka szparagowa zielona hortino 120.00g

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g 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.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Kluski lane na mleku rw 300.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% Sałata 120.00g Sopel drobiowy 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja 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% 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% Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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] Półędwica sopočka 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] Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g Skrzydka z kurczaka pieczon rw 150.00g 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% Sałata lodowa 120.00g

Dzień: 4 - Środa, 2024-12-04

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. Herbata owocowa bifix 4.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 6. 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.] 7. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Płatki żytnie kupiec 30.00g 9. Kiełbaski z serem jbb 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, białko pszenne bezglutenowe, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 10. Pomidor 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 3. Ziemniaki średnio 140.00g 4. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 280.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomidorowy Żłoty 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% 5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 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. Południca drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso 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. Szynka myśliwska tradycja 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.] 8. Jabłko pieczone 2016 130.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Płatki orkiszowe szczytno 30.00g Golonka wojskowa swojscy 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] Dżem 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.] Szpinak 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Noga (udo) kurczaka 130.00g Ryż biały sonko 130.00g Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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 śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Masło extra 82% mu! 10.00g Salata karbowana z pomidorem i serem białym rw 150.00g 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% Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]

Dzień: 6 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Kasza manna kros 30.00g Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kurze L 100% Pomidor 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kluski leniwe rw 170.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, jaja kurze XL 1% Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosołowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty 40.00g Kajzerek 40.00g Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 50%, Miruna 25%, Jaja kurze L 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 7 - Sobota, 2024-12-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! 10.00g Płatki ryżowe cenos 30.00g 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.] Salata 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ziemniaki średnio 150.00g 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% Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Filet z indyka woy 15.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 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.]

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów 55.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [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] Kiełbasa wiejska woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] Pomidor 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ziemniaki średnio 150.00g Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% Salata zielona z sosem vinegret rw 120.00g składniki: Salata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.]. Czosnek 0% Rosół domowy rw 280.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g Sopel drobiowy 15.00g Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, 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.] Salatka warzywna łatwostrawna 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: 9 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g 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 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.] Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Szynka konserwowa woy 100.00g Pomidor 120.00g 	<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, aronia, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny Figand 5% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp. bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% Łazanki z mięsem i kapustą rw 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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 łaciaty ceb. szczypior 40.00g Kajzerki 40.00g Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 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.] Twój smak puszysty serek śmietankowy z bazylią piątka 40.00g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] Szpinak 80.00g Dżem z czarnych porzeczek prospona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Kajzerki 42.00g 	<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, aronia, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ryż biały sonko 150.00g Podudzie z kurczaka 130.00g Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% Jabłko 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Poledwica drobiowa woy 30.00g [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.] Szynka wieprzowa gotowana woy 30.00g [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.] Salata 130.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	796.4	930	594.6	2321.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3347.9	3920.2	2488.8	9757	100
Białko [g]	10%	47.14	37.4	50.3	20	107.9	229
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.8	21.3	28.8	78.1	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.6	5.9	9.9	30.6	3157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.1	6.7	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.5	2	4	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	101.17	139.8	65.86	306.84	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	47.56	42.73	5.55	95.85	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.49	11.58	4.51	20.59	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	1263.64	1151.82	175.75	1062.11	2389.68	189
Potas [mg]	10%	4700	176.4	1426.8	261.95	1865.16	40
Wapń [mg]	10%	1000	64.8	106.39	18.36	189.56	19
Fosfor [mg]	10%	580	101.41	226.46	85.04	412.91	71
Magnez [mg]	10%	288.18	55.48	79.15	26.18	160.82	55
Żelazo [mg]	10%	6	1.15	4.13	1.05	6.33	106
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	69.53	10.16	87.5	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.55	1.42	1.79	2.99	6.21	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.19	0.21	0.1	0.51	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.24	0.24	0.08	0.57	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.26	4.38	1.28	7.93	70
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.72	37.95	6.09	52.78	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.19	0.48	2.95	5.97	209

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	820.9	1075.1	459.5	2355.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3436.5	4523.5	1928.6	9888.6	101
Białko [g]	10%	47.14	37.3	44.1	16.3	97.7	208
Tłuszcz [g]	10%	34.76	40.3	29.7	19.2	89.3	257
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.2	8.2	9.2	35.7	3685
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	10.9	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.5	0.5	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51	0	51	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	79.32	166.56	55.62	301.5	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	16.66	37.37	4.62	58.65	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.26	17.6	0.76	22.63	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.13
Sód [mg]	10%	1263.64	1111.32	234.17	814.63	2160.13	171
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1230.47	46.98	1582.01	33
Wapń [mg]	10%	1000	9.71	103.49	6.48	119.69	12
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	306.79	31.18	360.65	62
Magnez [mg]	10%	288.18	8.64	74.98	7.69	91.31	32
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	3.07	0.44	4.05	67
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	276.95	72.22	369.88	69
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0.72	1.31	13
witamina E [mg]	30%	8.55	1.02	2.28	0.25	3.56	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.74	0.03	0.84	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.42	0.02	0.48	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	6.66	0.33	8.01	71
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	49.27	0	61.69	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.08	0.65	2.26	5.4	191

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	613.5	937.6	735.7	2287	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2582	3936.8	3077.8	9596.7	100
Białko [g]	10%	47.14	26.3	40	41.7	108.1	230
Tłuszcz [g]	10%	34.76	19.5	34.7	38.7	93	267
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.6	12.9	12.2	36.8	3801
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	10.7	13.4	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.2	5.6	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.7	93.5	169.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	84.36	120.83	55.88	261.08	59
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	40.75	38.25	3.28	82.28	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.42	9.52	1.57	13.52	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.56
Sód [mg]	10%	1263.64	375.07	283.74	966.59	1625.4	128
Potas [mg]	10%	4700	144.72	1426.33	340.39	1911.45	40
Wapń [mg]	10%	1000	25.92	86	43.55	155.47	16
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	351.35	193.86	567.9	98
Magnez [mg]	10%	288.18	9.71	86.65	31.96	128.34	44
Żelazo [mg]	10%	6	0.75	3.27	2.48	6.5	109
Witamina A [µg]	25%	535.45	11.7	59.01	56.63	127.35	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.72	0.72	1.45	14
witamina E [mg]	30%	8.55	0.36	1.43	3.2	5	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.68	0.09	0.83	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.43	0.19	0.71	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.22	6.25	7	13.47	119
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.02	30.59	7.25	44.87	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.04	0.78	2.68	4.06	143

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	847.7	877.6	603.1	2328.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3559.8	3679.1	2535.3	9774.3	101
Białko [g]	10%	47.14	39.2	41.5	18	98.8	209
Tłuszcz [g]	10%	34.76	32	36.1	21.3	89.5	257
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.8	10.6	9.7	36.2	3736
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	16.9	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.4	0.5	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	114.5	0	114.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	103.75	102.01	86.23	292	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.98	51.49	5.7	96.18	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.13	10.99	2.98	20.11	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.23
Sód [mg]	10%	1263.64	1369.8	262.5	1015.52	2647.82	209
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1866.62	196.07	2367.26	50
Wapń [mg]	10%	1000	9.71	143.92	10.36	164.01	16
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	455.44	38.08	516.2	90
Magnez [mg]	10%	288.18	8.64	104.62	10.29	123.56	43
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	5.69	0.74	6.97	116
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	63.32	75.53	159.55	30
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.62	0.71	2.34	23
witamina E [mg]	30%	8.55	1.02	2.4	0.66	4.09	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.8	0.06	0.94	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.54	0.04	0.63	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	10.77	0.48	12.27	109
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	37.99	5.29	55.7	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.8	0.72	2.82	6.61	232

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	777.3	916.3	597.4	2291.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3275.7	3870.6	2501.5	9647.8	100
Białko [g]	10%	47.14	42.9	36.7	22.1	101.9	216
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.5	15.1	29.5	65.1	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.8	4.1	15.9	30.8	3183
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.8	0	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.8	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.1	0	101.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	107.67	163.48	61.39	332.55	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.81	39.47	5.33	81.61	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5	10.24	1.4	16.66	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.62
Sód [mg]	10%	1263.64	1280.88	253.32	1888.45	3422.65	270
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1560.04	116.06	1845.3	39
Wapń [mg]	10%	1000	66.96	171.85	3.94	242.76	24
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	429.17	8.7	458.76	80
Magnez [mg]	10%	288.18	38.16	97.33	5.67	141.17	49
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	3.23	0.2	5.45	91
Witamina A [µg]	25%	535.45	40.68	69.5	7.88	118.07	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0	0.59	6
witamina E [mg]	30%	8.55	1.05	1.5	0.39	2.94	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.32	0.02	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.55	0.01	0.69	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.39	5.85	0.38	6.63	58
Witamina C [mg]	55%	64.09	24.4	30	4.73	59.14	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.55	0.7	5.24	8.55	301

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	916.5	755	643.7	2315.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3838.7	3188.9	2699.8	9727.5	101
Białko [g]	10%	47.14	38.6	43.5	22.3	104.5	221
Tłuszcz [g]	10%	34.76	44.5	11.4	28.1	84.1	242
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.3	5.6	12.4	30.4	3136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	0	4.4	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.3	2.5	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	91.06	125.2	76.08	292.34	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.25	47.24	3.49	89	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.65	11.45	1.77	14.87	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.8
Sód [mg]	10%	1263.64	795.24	171.24	826.59	1793.08	142
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1122.54	143.62	1596.11	34
Wapń [mg]	10%	1000	10.53	107.38	24.8	142.71	14
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	185.81	43.65	254.04	44
Magnez [mg]	10%	288.18	9.36	62.76	13.54	85.66	30
Żelazo [mg]	10%	6	0.58	2.14	0.93	3.65	62
Witamina A [µg]	25%	535.45	22.42	78.67	13.94	115.04	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.55	1.11	1.45	1.86	4.42	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.2	0.06	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.22	0.08	0.35	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.1	2.66	0.44	4.21	38
Witamina C [mg]	55%	64.09	13.45	47.2	5.84	66.5	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.2	0.47	2.29	4.48	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	925	790.9	592.6	2308.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3883	3327.5	2494.3	9704.9	100
Białko [g]	10%	47.14	38	35.9	12.1	86	183
Tłuszcz [g]	10%	34.76	38.1	22.6	18.1	78.9	227
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.1	4.6	11	33.8	3486
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	6.7	0	6.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.9	0.1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	0	7.5	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	108.13	116.62	97	321.76	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.55	43.9	28.82	109.29	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.33	11.64	3.52	16.5	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.6
Sód [mg]	10%	1263.64	1154.16	182.76	660.13	1997.05	157
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1754.8	180.67	2031.95	43
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	91.56	6.15	115	12
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	249.07	12.41	276.6	48
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	93.22	4.17	103.88	35
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	2.8	0.41	3.71	62
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	71.53	5.29	84.63	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	3.47	0.5	4.22	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.31	0.04	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.25	0.03	0.34	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	4.96	0.21	5.32	47
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	40.69	6.63	52	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.2	0.5	1.83	4.99	175

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	906.5	802.6	605.7	2314.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3815.4	3391.3	2531.1	9737.9	100
Białko [g]	10%	47.14	41.6	50.7	18.9	111.3	236
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.5	11.8	33.3	73.6	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.7	2.9	9.4	27.1	2796
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.9	11.7	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.1	4.6	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78.7	75.8	154.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	122.28	128.36	59.09	309.74	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	50.53	37.69	6.37	94.61	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.12	10.04	3.11	16.27	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.91
Sód [mg]	10%	1263.64	1409.04	207.99	773.38	2390.41	189
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1524.9	334.27	2189.12	46
Wapń [mg]	10%	1000	48.87	86.19	38.2	173.27	18
Fosfor [mg]	10%	580	57.94	444.1	97.72	599.76	104
Magnez [mg]	10%	288.18	42.7	99.47	24.13	166.31	58
Żelazo [mg]	10%	6	0.58	3.27	1.05	4.9	83
Witamina A [µg]	25%	535.45	22.42	64.27	58.05	144.75	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0.35	0.55	6
witamina E [mg]	30%	8.55	2.09	1.39	4.04	7.53	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.16	0.29	0.06	0.53	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.18	0.4	0.17	0.75	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.68	15.11	0.84	18.64	166
Witamina C [mg]	55%	64.09	17.5	35.04	6.19	58.74	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.91	0.57	2.14	5.97	210

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	753.5	706.9	835	2295.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3182.3	2990.9	3505.6	9678.9	100
Białko [g]	10%	47.14	29.6	31.1	27	87.7	186
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.5	6.3	32.8	54.6	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.3	1	13.3	23.6	2440
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.6	6.4	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.3	3.6	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.6	0	42.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	124.72	137.04	109.79	371.55	84
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.82	56.55	25.58	125.96	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.7	11.21	4.04	16.96	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	63.92
Sód [mg]	10%	1263.64	715.32	285.77	1213.02	2214.12	176
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1613.89	308.57	2227.02	47
Wapń [mg]	10%	1000	9.71	96.31	22.41	128.45	13
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	319.17	66.84	408.7	71
Magnez [mg]	10%	288.18	8.64	87.6	21.51	117.75	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	3.47	1.19	5.2	87
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	50.73	6.23	77.66	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.55	1.02	1.61	2.46	5.09	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.27	0.15	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.3	0.13	0.48	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	10.71	1.01	12.75	113
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	49.92	42.02	104.36	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.98	0.79	3.36	5.53	195

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	940.7	892.2	483.9	2316.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3948.9	3778.3	2030.1	9757.3	101
Białko [g]	10%	47.14	39	22.4	20.2	81.7	174
Tłuszcz [g]	10%	34.76	38	5.9	20.7	64.7	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.8	1	10.7	29.6	3059
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.5	0.5	0	1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.6	0.6	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	112.13	193.58	54.85	360.58	81
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.05	56.49	3.74	101.3	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.26	12.49	1.63	17.39	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.54
Sód [mg]	10%	1263.64	1173.47	167.7	1067.94	2409.11	191
Potas [mg]	10%	4700	213.04	1186.99	156.78	1556.82	33
Wapń [mg]	10%	1000	73	94.98	28.08	196.07	19
Fosfor [mg]	10%	580	49.98	164.44	24.57	239	41
Magnez [mg]	10%	288.18	45.34	61.74	10.53	117.61	41
Żelazo [mg]	10%	6	2.43	2.28	0.81	5.54	93
Witamina A [µg]	25%	535.45	45.09	60.64	12.67	118.4	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.04	0	0.09	0
witamina E [mg]	30%	8.55	1.29	1.48	0.39	3.17	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.22	0.04	0.37	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.15	0.19	0.09	0.44	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.7	2.78	0.24	3.73	33
Witamina C [mg]	55%	64.09	24.4	34.53	7.6	66.55	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.25	0.46	2.96	6.02	212

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2313.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9727.1	100
Białko [g]	10%	47.14	98.6	209
Tłuszcz [g]	10%	34.76	77.1	222
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	31.5	3248
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	314.99	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	93.47	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	17.55	85
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1263.64	2304.95	182
Potas [mg]	10%	4700	1917.22	41
Wapń [mg]	10%	1000	162.7	16
Fosfor [mg]	10%	580	409.45	71
Magnez [mg]	10%	288.18	123.64	43
Żelazo [mg]	10%	6	5.23	88
Witamina A [μg]	25%	535.45	140.28	26
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	7
witamina E [mg]	30%	8.55	4.62	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.56	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.54	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	9.3	82
Witamina C [mg]	55%	64.09	62.23	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.76	203