

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-12-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 2 DEKADA LIPCA 2024 r. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 18) 8. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	2465.44 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 50.00g Chleb zwykły 50.00g 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 110.00g 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 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 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 140.00g Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze L 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 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 rosotowa 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 zwykły 50.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, 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.]

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-12-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Chleb razowy 50.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 6. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 7. Parówki kajtusie woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 8. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Gulasz wieprzowy rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 3. Kasza pęczak jęczmienny 150.00g 4. Surówka z pekinki, szwedzkiej,jabłka , kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Ogórek konserwowy 14%, Sałatka szwedzka słodka Urbanek 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek wędzony WOY 2% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. 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.] 4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 5. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 6. Kajzerki 45.00g 7. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 8. Sałatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, Jogurt naturalny Figand 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], MAJONEZ ARO 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-12-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 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. Paszтет indykpol 100.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 9. Papryka czerwona 110.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, Seler korzeniowy 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja 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% 4. Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Szynka bukowecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Połędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 30.00g 8. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 140.00g 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 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 5.00g [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, błonnik pszenny bezglutenowy, 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. Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pomidorowa z makaronem rw 290.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 9%, Pietruszka korzeń 9%, Pulpa pomid metro chef 2500 9%, Wołowina ANTRYKOT 6%, Skrzydło indyka 6%, Szyja z indyka 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY 6%, Seler korzeniowy 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. 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% 5. Ziemniaki średnio 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 35.00g [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. 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.] 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. 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 osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-12-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 7. 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] 8. Rzodkiewka 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zalewajka - rw 280.00g składniki: #barszcz biały wyniary 21% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Ziemniaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, Śmietana 18% Włoszczowa 8% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, Boczek wędzony WOY 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], 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).], kiełbasa zwyczajna WOY 4% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Kości wieprzowe S 4%, Chrzan tarty Metro Chef 2% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 3. Noga (udo) kurczaka 130.00g 4. Ryż brązowy metro chef 130.00g 5. Surówka z selera naciowego i arbuza rw 150.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuź 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Sałata 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% 8. 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 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, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kluski leniwe rw 150.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, jaja kurze XL 1% 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% Surówka z selera z rodzynkami i orzechami 2016 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Rodzynki suszone 8%, Orzechy włoskie 8%, Soja kielki 8%, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 łąciaty 40.00g Kajzerki 45.00g 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% Ser edamski plastry włoszczowa 40.00g 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.]

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.] Papryka czerwona 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, 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 duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 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 sułańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułańska, olej bawełniany] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 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 55.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g Placki ziemniaczane iżż 150.00g

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-12-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów 55.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. 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.] 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 8. 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] 9. 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).] 10. Ogórek 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pomidorowa z makaronem rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark 28% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 9%, Pietruszka korzeń 9%, Pulpa pomid metro chef 2500 9%, Wołowina ANTRYKOT 6%, Skrzydło indyka 6%, Szyja z indyka 6%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY 6%, Seler korzeniowy 6%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z pekinki, jabłka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Sałatka warzywna tradycyjna 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. Sopel drobiowy 15.00g 8. 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.]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-12-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Twaróg półtłusty michów 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbatopol 5.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. 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.] 8. Makaron zacierka aro 30.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Szynka konserwowa woy 80.00g 10. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 18% Figand 4%, Koper ogrodowy 2% 3. Łazanki z mięsem i kapustą rw 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 4. Surówka z ogórka, korniszona, jabłka, cebuli czerwonej, kopru rw 150.00g składniki: Jabłko 37%, Ogórek 15%, Ogórki korniszony KRAKUS 15% [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)], olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 15%, Cebula czerwona 11%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz cytrynowy MIELONY 2%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 5. 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"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 6. Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 8. Kajzerki 45.00g 9. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 10. 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.] 11. Serek śmietankowy twój smak z czosnkiem piątnica 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.]

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbatol 5.00g 6. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 7. Parówki polanki jbb 90.00g [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: SOJE, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] 8. Ogórek 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa jarzynowa rw 280.00g 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% 3. Ryż biały sonko 130.00g 4. Pieczone podudzie kurczaka rw 130.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciąty 30.00g [składniki: ŁaciątySerek 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. Kaszanka woy 40.00g [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).] 8. Salceson włoski woy 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] 9. Pasztetowa woy 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 10. Sałata 60.00g

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%	2465.4	854.3	1034.4	571.9	2460.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3595.9	4350.5	2392.7	10339.2	100
Białko [g]	10%	48.68	38.2	48.5	19.4	106.1	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	26.1	32.2	28.7	87	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13.7	6.5	9.9	30.2	2288
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	10.6	6.7	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	5.5	3.9	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	118.85	142.95	61.12	322.93	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	48.38	41.41	5.41	95.21	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.49	10.82	4.32	19.64	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	1308.82	1252.71	213.03	1018.77	2484.52	190
Potas [mg]	10%	4700	199.26	1312.74	255.29	1767.3	37
Wapń [mg]	10%	976.47	69.75	97.57	17.6	184.92	19
Fosfor [mg]	10%	580	98.26	218.59	80.63	397.49	69
Magnez [mg]	10%	310	55.3	75.53	24.88	155.72	50
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.23	4.05	1	6.29	104
Witamina A [µg]	25%	568.82	10.72	64.02	10.16	84.91	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0	0.19	2
witamina E [mg]	30%	9.06	1.48	3.97	2.98	8.44	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.19	0.2	0.09	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.25	0.22	0.07	0.56	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	2.23	4.03	1.24	7.51	65
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.48	34.89	6.09	51.48	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.47	0.59	2.82	6.21	210

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%	2465.4	797.1	1027.2	641.8	2466.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3336.9	4313.5	2698.7	10349.2	100
Białko [g]	10%	48.68	39.5	44.3	29.5	113.4	233
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.1	32.9	22.3	94.4	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.8	9.8	9.6	37.3	2832
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.6	1.4	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.2	1.1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78	27.5	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	73.63	149.27	81.77	304.68	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	18.15	41.82	5.91	65.89	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.05	21.89	2.48	28.43	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.66
Sód [mg]	10%	1308.82	855	331.25	1188.58	2374.83	181
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1255.75	378.27	1887.82	40
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	133.49	18.55	160.15	17
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	324.89	176.94	520.74	90
Magnez [mg]	10%	310	7.2	79.63	33.63	120.46	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	2.85	0.95	4.26	70
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	82.76	98.41	198.43	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0.72	1.46	14
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	2.64	1.2	4.7	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.73	0.1	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.44	0.13	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	5.5	6.65	13	113
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	47.89	15.71	73.96	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.37	0.92	3.3	5.93	202

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%	2465.4	875.1	912	693.4	2480.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3676.9	3830.8	2900.8	10408.5	100
Białko [g]	10%	48.68	39.8	38.8	38.8	117.4	242
Tłuszcz [g]	10%	47.5	32.9	33.3	36.4	102.6	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.1	12.3	11.6	39.1	2965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10	12.5	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	2.1	5.2	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.2	87.3	158.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	106.19	117.9	53.42	277.52	62
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.46	37.25	2.97	80.69	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.74	7.45	1.57	11.77	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.79
Sód [mg]	10%	1308.82	1204.71	265.07	907.9	2377.69	181
Potas [mg]	10%	4700	252.45	809.11	327.34	1388.91	29
Wapń [mg]	10%	976.47	12.87	79.95	42.37	135.19	13
Fosfor [mg]	10%	580	30.69	264.94	182.45	478.09	82
Magnez [mg]	10%	310	10.89	54.17	30.48	95.54	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.59	2.51	2.36	5.47	91
Witamina A [µg]	25%	568.82	118.8	43.1	53.64	215.54	38
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0.68	1.35	14
witamina E [mg]	30%	9.06	2.23	1.35	3.01	6.6	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.54	0.09	0.68	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.11	0.35	0.18	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.49	4.19	6.55	12.24	106
Witamina C [mg]	55%	67.94	71.28	21.12	7.23	99.64	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.34	0.73	2.52	5.94	202

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%	2465.4	840.1	1017.8	609.8	2467.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3528.2	4272.4	2561.3	10361.9	100
Białko [g]	10%	48.68	38.8	45.9	22.4	107.2	220
Tłuszcz [g]	10%	47.5	31.8	38.6	23.1	93.7	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.8	11.4	9.6	36.9	2798
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	16.5	1.5	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.8	1	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93.3	0	93.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	102.04	126.65	79.5	308.2	69
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.36	39.5	7.63	84.5	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.29	10.25	3.23	18.78	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.72
Sód [mg]	10%	1308.82	1362.06	323.04	1149.52	2834.62	217
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1509.3	264.46	1886.27	40
Wapń [mg]	10%	976.47	13.5	102.75	69.99	186.24	19
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	376.54	59.55	456.79	79
Magnez [mg]	10%	310	7.2	82.06	19.66	108.92	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.18	4.26	0.72	5.17	86
Witamina A [µg]	25%	568.82	6	60.8	108.91	175.71	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.93	0.71	1.64	16
witamina E [mg]	30%	9.06	0.11	2.02	1.78	3.92	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.74	0.09	0.86	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.46	0.07	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.16	7.47	0.62	8.26	71
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.59	33.18	22.32	59.11	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.78	0.89	3.19	7.08	241

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%	2465.4	645.8	1277.6	574.2	2497.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2717.9	5371.8	2403.1	10492.9	101
Białko [g]	10%	48.68	38	55.1	21.4	114.6	235
Tłuszcz [g]	10%	47.5	19.3	44.9	29.3	93.6	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.3	10	15.8	36.2	2747
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.6	0	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.5	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	98.2	0	98.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	82.64	165.35	56.74	304.74	68
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	15.78	41.77	5.23	62.79	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.49	4.39	1.4	11.29	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.53
Sód [mg]	10%	1308.82	1155.78	3321.92	1842.37	6320.07	483
Potas [mg]	10%	4700	212.4	1033.57	116.06	1362.03	29
Wapń [mg]	10%	976.47	26.1	77.92	3.94	107.96	11
Fosfor [mg]	10%	580	17.1	311.52	8.7	337.33	59
Magnez [mg]	10%	310	6.3	58.68	5.67	70.66	23
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.72	1.97	0.2	2.9	48
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	54.11	7.88	77.45	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0	0.58	6
witamina E [mg]	30%	9.06	0	0.79	0.39	1.19	13
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.21	0.02	0.25	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.37	0.01	0.4	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.22	4.56	0.38	5.17	45
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	20.77	4.73	34.77	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.21	9.22	5.11	15.8	536

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%	2465.4	914.7	678.4	865.7	2458.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3831.3	2857.1	3631.1	10319.7	100
Białko [g]	10%	48.68	38.5	39.6	31.8	110	225
Tłuszcz [g]	10%	47.5	44.5	16.4	37.7	98.7	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.3	5.6	18.9	36.9	2800
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.7	4.4	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	5.1	2.6	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	8.9	0	8.9	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	90.69	98.59	100.71	290	64
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38	36.36	25.14	99.51	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.54	11.22	2.18	14.95	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.72
Sód [mg]	10%	1308.82	794.52	759.35	1063.43	2617.3	200
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1276.22	148.84	1729.63	36
Wapń [mg]	10%	976.47	9.71	161.38	25.52	196.62	21
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	280.39	47.12	350.19	60
Magnez [mg]	10%	310	8.64	88.92	14.39	111.96	37
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	2.88	0.98	4.4	73
Witamina A [μg]	25%	568.82	20.7	124.34	14.47	159.52	29
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.05	0.04	0.1	1
witamina E [mg]	30%	9.06	1.02	1.27	1.89	4.19	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.26	0.07	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.28	0.08	0.41	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.02	3.29	0.47	4.79	42
Witamina C [mg]	55%	67.94	12.41	36.83	5.84	55.1	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.2	2.1	2.95	6.54	221

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%	2465.4	948	783.2	737	2468.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3979.7	3295.5	3084.8	10360.1	100
Białko [g]	10%	48.68	38.4	33.7	15.6	87.8	180
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.5	21.9	37	97.5	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.2	4.3	12.6	35.1	2665
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.7	11	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	3.9	5.7	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	29.7	37.2	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	113.17	118.32	86.53	318.04	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.8	45.67	5.01	91.49	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.48	11.42	2.47	16.38	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.34
Sód [mg]	10%	1308.82	1154.52	164.15	635.51	1954.19	150
Potas [mg]	10%	4700	275.4	1728.4	680.32	2684.13	57
Wapń [mg]	10%	976.47	14.04	85.65	29.19	128.89	13
Fosfor [mg]	10%	580	33.47	241.61	112.5	387.6	67
Magnez [mg]	10%	310	11.88	90.51	36.63	139.03	45
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.64	2.76	1.09	4.5	75
Witamina A [µg]	25%	568.82	129.6	70.84	19.99	220.43	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.13	0.19	2
witamina E [mg]	30%	9.06	2.43	3.41	3.48	9.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.31	0.1	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.12	0.24	0.12	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.63	4.82	2.05	8.5	74
Witamina C [mg]	55%	67.94	77.75	40.28	11.99	130.03	191
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.2	0.45	1.76	4.88	166

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%	2465.4	932.3	980.1	536.3	2448.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3925.5	4119.3	2247.7	10292.6	100
Białko [g]	10%	48.68	41.7	34.1	20.3	96.2	198
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.4	32.3	23.8	84.7	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.7	4.6	8.9	28.3	2147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.1	1.2	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.2	0.3	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.8	89.8	167.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	128.46	143.85	61.73	334.05	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	54.3	37.99	4.91	97.21	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.46	11.71	3.36	17.54	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	1308.82	1421.82	169.95	947.86	2539.64	194
Potas [mg]	10%	4700	135	1285.14	295.4	1715.54	36
Wapń [mg]	10%	976.47	54.54	100.75	46.06	201.36	21
Fosfor [mg]	10%	580	58.21	288.57	104.5	451.28	78
Magnez [mg]	10%	310	41.98	80.47	27.14	149.6	49
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.21	3.32	1.16	4.7	78
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.19	127.15	473.16	607.51	106
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.44	0.42	0.86	8
witamina E [mg]	30%	9.06	1.12	5.68	0.62	7.43	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.12	0.25	0.06	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.17	0.33	0.19	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.77	4.25	0.67	6.71	58
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.36	52.35	5.78	66.51	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.94	0.47	2.63	6.34	215

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%	2465.4	737.6	832.7	892.8	2463.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3114.6	3523.8	3748.4	10386.9	100
Białko [g]	10%	48.68	30.4	42.4	28.7	101.6	208
Tłuszcz [g]	10%	47.5	15.7	8.5	35.2	59.5	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.5	2	14.7	26.3	1999
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.8	6.4	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	1.3	3.7	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.9	0	44.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	119.41	151.21	117.11	387.73	87
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.57	61.3	26.06	130.94	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.48	9.31	4.13	14.93	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	62.1
Sód [mg]	10%	1308.82	675.72	368.25	1296.14	2340.11	179
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1381.73	313.79	1949.32	41
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	91.59	23.13	122.82	12
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	307.71	70.31	396.92	68
Magnez [mg]	10%	310	7.2	79.14	22.37	108.71	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	3.01	1.24	4.7	78
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	46.44	6.75	70.45	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	1.31	2.48	4.66	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.24	0.16	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.27	0.14	0.45	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	10.76	1.05	12.67	109
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	44.79	42.02	97.17	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.87	1.02	3.6	5.85	198

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%	2465.4	697	1195.5	596.8	2489.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2919.4	5015.2	2500.1	10434.8	100
Białko [g]	10%	48.68	33.5	23.4	27.8	84.9	174
Tłuszcz [g]	10%	47.5	34.2	48.6	28.8	111.7	235
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.6	9.7	13.5	40	3031
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.7	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.4	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.8	0	5.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	63.85	171.02	56.84	291.72	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	14.59	46.53	3.2	64.33	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.54	10.2	0.75	11.49	54
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.28
Sód [mg]	10%	1308.82	912.42	184.77	1325.34	2422.53	185
Potas [mg]	10%	4700	135	1029.18	72.36	1236.54	27
Wapń [mg]	10%	976.47	16.2	99.01	12.96	128.17	13
Fosfor [mg]	10%	580	24.84	166.29	11.34	202.47	35
Magnez [mg]	10%	310	8.64	59.63	4.85	73.13	24
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.21	2.11	0.37	2.7	45
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.19	230.03	5.85	243.08	42
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.75	0	1.75	18
witamina E [mg]	30%	9.06	0.13	5.71	0.18	6.02	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.2	0.02	0.25	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.17	0.04	0.25	25
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.19	2.51	0.11	2.82	25
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.31	33.56	3.51	41.39	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.53	0.51	3.68	6.05	206

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2470.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10374.6	100
Białko [g]	10%	48.68	103.9	213
Tłuszcz [g]	10%	47.5	92.3	194
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	34.6	2627
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	74.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	313.96	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	87.26	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	16.52	77
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1308.82	2826.55	216
Potas [mg]	10%	4700	1760.75	37
Wapń [mg]	10%	976.47	155.23	16
Fosfor [mg]	10%	580	397.89	69
Magnez [mg]	10%	310	113.37	37
Żelazo [mg]	10%	6.03	4.51	75
Witamina A [µg]	25%	568.82	205.3	36
Witamina D [µg]	10%	10	0.82	8
witamina E [mg]	30%	9.06	5.65	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.17	71
Witamina C [mg]	55%	67.94	70.92	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	7.06	240