

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-12-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) 3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
Norma na energię dla podanej grupy:	2312.88 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2024-12-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 55.00g 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 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.] Kiełbasa parówki woy 80.00g [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.] Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g Sałata lodowa 100.00g Chleb ciemny osuchowski 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% Kasza jęczmienna perłowa szczytno 130.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Kasza manna na rosole rw 280.00g składniki: Skrzydło indyka 18%, Marchew 18%, Kasza manna 18%, # natka pietruszki świeża 18% [składniki: liście pietruszki], Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Pieprz czarny MIELONY 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 30.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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.] Sałatka z brokułem, sałatą lodową, pomidorem 150.00g składniki: Brokuły 35%, Sałata lodowa 35%, Kukurydza konserwowa 12%, Pomidor 7%, Majonez Kielecki 4%, #jogurt naturalny Mlekoop 4% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik prażony S 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-12-12

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. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 5. Pomidor 120.00g 6. Płatki ryżowe metro chef 30.00g [składniki: płatki ryżowe] 7. Poledwica drobiowa woy 100.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 8. Chleb pszenny zwykły 50.00g 9. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 	<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. Kasza pęczak jęczmienny 130.00g 3. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 4. 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% 5. Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. 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.] 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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 cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 6. 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] 7. Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 130.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 3 - Piątek, 2024-12-13

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 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 8. Sałata 120.00g 9. Serek wiejski radomski 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Ryba z pieca z warzywami rw 150.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 4. Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym niezabielana rw 280.00g składniki: Kura tuszka 24%, Marchew 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Ryż brązowy Metro Chef 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Naleśniki z serem twarogowym iżż 150.00g 6. Pomidor 150.00g 7. Kajzerki 40.00g 8. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 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 60.00g 6. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Płatki orkiszowe szczytno 35.00g 9. Kiełbasa parówki woy 90.00g [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.] 10. Pomidor 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 160.00g 3. Zupa kalafiorowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Sałata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2% 5. Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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. 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 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.] 7. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 170.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek wędzony WOY 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 7. 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 (osłonka).] 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. Sałata karbowana 130.00g 	<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. 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% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Surówka z selerów. jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, Jogurt naturalny Figand 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. Karczek gotowany w warzywach rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 3%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. 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] 8. Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-12-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Płatki żytnie kupiec 30.00g Sopel drobiowy 100.00g Pomidor 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Spagetti z mięsa wieprzowego rw 200.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, makaron spaghetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemiaki 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 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g Kajzerki 45.00g Poładwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Mozaika szynkowa woy 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-12-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! 10.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Szynka konserwowa woy 100.00g Sałata lodowa 120.00g Jabłko 141.51g 	<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% Ziemiaki średnio 150.00g 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] Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz wieprzowy rw 160.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Filet z indyka woy 15.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 65.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier] 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 - Środa, 2024-12-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g 8. 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).] 9. Pomidor 150.00g 	<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. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 170.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 4. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 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 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Serek łaciaty ceb. szczypior 50.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Masło extra 82% mu! 10.00g 6. Sopol drobiowy 15.00g 7. Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, bionnik 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.] 8. Safatka z sałatą lodową ,miruną,marchewką pieczo rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 35%, Miruna 29%, Marchew 29%, Koper ogrodowy 5%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 1%, Sól biała 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0% 9. Kajzerki 45.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-12-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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 proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Kasza manna kros 35.00g Salata 150.00g Indyk z mleczkowa krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa z fasoli szparagowej zabelana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Śmietanka 36% łowicka 2% Kasza jęczmienna mazurska aro 150.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Salata 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] Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Herbata minutka 4.00g [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] Polędwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczącej 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 Sałotka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 64%, #jogurt naturalny Mlepol 12% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe 7%, Boczek wędzony Morliny 6%, Szpinak 6%, Cebula dymka 5 1%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 0%

Dzień: 10 - Piątek, 2024-12-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g 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 Chleb ciemny osuchowski 50.00g Płatki ryżowe cenos 30.00g Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kurze L 100% Dżem truskawkowy proszona 30.00g [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.] Szpinak 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% 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% Ziemniaki średnio 150.00g Ryba z pieca z warzywami rw 150.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Pomidor 100.00g Kajzerki 40.00g Placki z jabłkami rw 140.00g składniki: Jabłko 45%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 34%, Jaja kurze L 19%, CUKIER WANILINOWY METRO CHEF 285G 1%, Proszek do pieczenia Cykoria 1% [składniki: Substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.], Cynamon mielony 0%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	860	1048.9	446.5	2355.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3607.7	4414.2	1873.8	9895.8	101
Białko [g]	10%	47.14	36.4	40.5	17.9	94.9	201
Tłuszcz [g]	10%	34.76	35.1	29.3	17.1	81.6	234
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	16.7	5.8	7.2	29.8	3082
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	12.4	0.1	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.5	5.3	0.6	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	384.4	0	384.4	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	102.76	162.83	57.57	323.17	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.82	34.15	5.03	76.01	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.63	14.38	4.8	25.82	125
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.68
Sód [mg]	10%	1263.64	990.94	249.99	787.18	2028.12	160
Potas [mg]	10%	4700	193.86	718.48	379.37	1291.71	27
Wapń [mg]	10%	1000	30.01	117.44	44.66	192.12	19
Fosfor [mg]	10%	580	67.41	395.96	102.06	565.43	98
Magnez [mg]	10%	288.18	22.45	54.04	43.99	120.49	42
Żelazo [mg]	10%	6	1.22	4.13	1.62	6.97	116
Witamina A [µg]	25%	535.45	9.75	30.36	40.06	80.18	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.89	0	1.89	19
witamina E [mg]	30%	8.55	0.48	3.43	1.61	5.53	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.19	0.15	0.45	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.11	0.65	0.14	0.91	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.67	2.28	1.31	4.27	38
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.85	18.21	24.04	48.1	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.75	0.69	2.18	5.07	178

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	797.3	1017.1	501.7	2316.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3359.9	4288.6	2103.1	9751.7	100
Białko [g]	10%	47.14	39.3	51.9	16.8	108.1	230
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22.2	18.6	22.1	63	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.9	5	9.3	25.2	2605
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.3	1.8	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.5	1.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	111	170.97	60.25	342.22	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.46	45.35	6.32	90.13	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.12	21.38	2.97	26.48	128
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	1263.64	1393.38	189.88	964.21	2547.48	201
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1280.66	242.69	1827.91	38
Wapń [mg]	10%	1000	9.71	131.76	46.88	188.37	19
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	160.94	44.1	227.72	40
Magnez [mg]	10%	288.18	8.64	69.96	18.4	97.01	33
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	3.66	0.53	4.73	79
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	91.79	87.68	200.18	37
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.67	0.67	7
witamina E [mg]	30%	8.55	1.02	2.16	1.03	4.22	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.19	0.05	0.3	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.22	0.05	0.32	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	2.62	0.62	4.26	38
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	55.07	12.11	79.6	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.87	0.52	2.67	6.36	225

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	832.4	701.6	817.1	2351.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3501.8	2949.7	3438.2	9889.9	101
Białko [g]	10%	47.14	47.7	36.7	30.6	115.1	244
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.8	20.8	26.4	75.1	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	16.4	3.1	14.4	34	3512
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.2	5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.8	1.2	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	49.1	95.8	145	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	98.78	97.9	115.58	312.26	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.78	49.05	24.48	112.32	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.25	12.17	2.84	17.27	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.72
Sód [mg]	10%	1263.64	1093.72	380.58	838.53	2312.84	183
Potas [mg]	10%	4700	144.72	1990.86	549.36	2684.94	57
Wapń [mg]	10%	1000	25.92	143.96	98.91	268.79	27
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	328.95	230.22	581.85	101
Magnez [mg]	10%	288.18	9.71	110.19	28.44	148.35	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.75	4.62	1.74	7.13	119
Witamina A [µg]	25%	535.45	11.7	78.08	30.18	119.97	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.84	0.47	1.32	13
witamina E [mg]	30%	8.55	0.36	4.17	1.85	6.39	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.38	0.15	0.58	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.44	0.37	0.9	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.22	8.26	1.88	10.38	92
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.02	46.85	15.59	69.46	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.03	1.05	2.32	5.78	203

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	967	694.8	648.7	2310.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4060.9	2921	2719.8	9701.8	100
Białko [g]	10%	47.14	39.8	30.9	21.3	92	195
Tłuszcz [g]	10%	34.76	36.9	22.3	28.9	88.2	253
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.4	7.2	12.3	37	3823
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9	2	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.9	1	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.5	0	62.5	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	121.58	96.76	76.88	295.22	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	45.18	37.73	6.32	89.23	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.49	8.64	2.19	16.34	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.7
Sód [mg]	10%	1263.64	1156.5	218.37	1079.75	2454.62	194
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1730.64	469.23	2529.81	54
Wapń [mg]	10%	1000	10.53	142.06	18.88	171.47	17
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	383.85	52.66	461.08	79
Magnez [mg]	10%	288.18	9.36	102.92	24.47	136.75	47
Żelazo [mg]	10%	6	0.58	3.63	0.9	5.11	86
Witamina A [µg]	25%	535.45	22.42	66.39	79.66	168.48	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0.67	1.26	13
witamina E [mg]	30%	8.55	1.11	1.22	0.07	2.41	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.69	0.07	0.83	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.52	0.05	0.62	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.1	6.5	1.23	8.85	79
Witamina C [mg]	55%	64.09	13.45	37.23	7.29	57.99	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.21	0.6	2.99	6.13	216

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	838.6	949.5	539.1	2327.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3527.6	3997.6	2262.4	9787.7	100
Białko [g]	10%	47.14	43.3	42.5	19.6	105.4	224
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.9	24.6	22.2	75.8	218
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.8	7.7	13.5	36	3721
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.1	0	64.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	101.61	146.61	66.28	314.52	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	25.57	45.83	11.13	82.55	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.89	14.45	2.47	17.81	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.75
Sód [mg]	10%	1263.64	1444.68	213.34	1099.53	2757.56	218
Potas [mg]	10%	4700	0	1596.25	388.26	1984.51	42
Wapń [mg]	10%	1000	38.34	113.48	45.74	197.57	20
Fosfor [mg]	10%	580	33.37	376.12	18.96	428.46	74
Magnez [mg]	10%	288.18	33.34	92	18.96	144.31	51
Żelazo [mg]	10%	6	0	3.74	1.89	5.64	94
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	64.24	9.29	73.54	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.61	0	0.61	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0.98	1.62	0.02	2.63	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.09	0.54	0.01	0.66	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.14	0.42	0.05	0.61	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.58	6.92	0.42	8.92	79
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.05	34.78	5.57	44.41	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	4.01	0.59	3.05	6.89	243

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	732.1	784.1	794.1	2310.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3089.1	3290.4	3344.1	9723.7	100
Białko [g]	10%	47.14	29.2	36.9	18.8	84.9	180
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.4	28.7	23.2	67.4	194
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.2	8.9	13.1	31.2	3226
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	11.9	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.1	0.6	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.3	0	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	122.32	100.89	129.25	352.47	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	44.41	44.21	33.3	121.92	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.52	12.91	3.74	23.18	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.13
Sód [mg]	10%	1263.64	718.92	373.08	1038.33	2130.34	169
Potas [mg]	10%	4700	380.7	1140.31	225.03	1746.04	37
Wapń [mg]	10%	1000	12.15	78.04	11.79	101.98	10
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	305.1	43.14	376.6	65
Magnez [mg]	10%	288.18	10.8	69.98	11.68	92.46	32
Żelazo [mg]	10%	6	0.67	3.18	0.84	4.7	78
Witamina A [µg]	25%	535.45	25.87	50.17	9.15	85.2	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0.04	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.55	1.28	1.23	0.76	3.28	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.72	0.07	0.88	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.05	0.47	0.05	0.58	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.27	5.37	0.54	7.19	64
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.52	28.25	6.11	49.89	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.99	1.03	2.88	5.32	187

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	791.6	867.7	637.7	2297.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3342.2	3631.7	2680.3	9654.4	100
Białko [g]	10%	47.14	30.3	29.5	16.7	76.6	163
Tłuszcz [g]	10%	34.76	16.1	39.8	22.5	78.4	226
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.3	10.6	13.9	33.9	3504
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	19.6	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	5.5	0.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.6	0	88.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	133.44	104.46	94.06	331.97	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	48.56	46.49	30.5	125.56	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.38	13.29	4.1	21.78	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	1263.64	710.3	239.12	737.82	1687.26	133
Potas [mg]	10%	4700	315.38	2203.96	501.42	3020.77	65
Wapń [mg]	10%	1000	31.01	116.18	63.03	210.23	21
Fosfor [mg]	10%	580	34.14	431.44	85.96	551.55	95
Magnez [mg]	10%	288.18	13.54	121.2	29.98	164.73	57
Żelazo [mg]	10%	6	1.13	4.27	1.17	6.59	110
Witamina A [µg]	25%	535.45	21.46	64.91	90.47	176.85	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.86	0	0.86	9
witamina E [mg]	30%	8.55	0.84	3.87	1.31	6.03	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.99	0.08	1.15	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.12	0.57	0.14	0.84	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.42	8.31	0.73	9.47	85
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.87	38.94	54.28	106.11	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.97	0.66	2.04	4.21	148

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	991.8	709.7	590.4	2292	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4161	3003.8	2486.7	9651.5	100
Białko [g]	10%	47.14	41.6	22	27.4	91	193
Tłuszcz [g]	10%	34.76	41.2	6.5	16.7	64.4	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.7	1.3	8.4	28.4	2937
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	1	0.5	1.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.6	0.6	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.6	0	87.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.29	145.43	84.17	345.89	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.62	61.39	5.32	106.33	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.41	9.26	3.21	17.9	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.37
Sód [mg]	10%	1263.64	1257.12	498.6	1242.06	2997.78	236
Potas [mg]	10%	4700	380.7	1253.82	246.08	1880.61	40
Wapń [mg]	10%	1000	12.15	103.29	36.18	151.62	15
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	224.75	56.94	310.05	54
Magnez [mg]	10%	288.18	10.8	72.27	20.94	104.01	36
Żelazo [mg]	10%	6	0.67	3.81	1.14	5.63	94
Witamina A [μg]	25%	535.45	25.87	106.49	12.57	144.95	27
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.38	0.04	0.43	4
witamina E [mg]	30%	8.55	1.28	0.92	0.58	2.79	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.23	0.08	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.05	0.35	0.09	0.49	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.27	3.4	0.6	5.29	46
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.52	46.14	4.71	66.38	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.49	1.38	3.45	7.49	264

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	856.6	919.6	536.7	2313	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3592	3888.1	2257.3	9737.5	100
Białko [g]	10%	47.14	41.7	44.9	22.8	109.4	232
Tłuszcz [g]	10%	34.76	37.8	8	18.5	64.4	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13	1.9	8.6	23.5	2433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.3	1.5	1.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.7	0.2	1.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.4	34.9	93.4	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	88.23	177.25	70.43	335.91	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.72	41.16	4.3	82.2	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.21	20.79	1.49	24.5	119
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.06
Sód [mg]	10%	1263.64	1273.86	295.3	992.44	2561.6	203
Potas [mg]	10%	4700	180.9	1727.64	419.03	2327.57	50
Wapń [mg]	10%	1000	32.4	90.57	16.32	139.29	14
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	426.48	71.1	525.93	91
Magnez [mg]	10%	288.18	12.15	107.88	25.76	145.8	50
Żelazo [mg]	10%	6	0.94	3.02	0.89	4.86	81
Witamina A [µg]	25%	535.45	14.62	61.47	15.11	91.21	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.16	0.16	2
witamina E [mg]	30%	8.55	0.45	1.32	0.21	1.99	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.34	0.08	0.48	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.11	0.38	0.1	0.6	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.28	15.53	1.25	17.06	151
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.77	36.88	9.06	54.72	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.53	0.82	2.75	6.4	225

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	789.2	822.7	707.6	2319.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3321.3	3470.3	2981.5	9773.2	101
Białko [g]	10%	47.14	41.9	38.3	20.7	101.1	214
Tłuszcz [g]	10%	34.76	25.3	17.2	19.7	62.3	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.3	4	9.7	26.1	2700
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.2	0.5	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	2.5	0.6	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	99.71	133.32	113.23	346.27	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	30.82	49.86	11.81	92.5	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.7	9.79	2.88	15.37	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.49
Sód [mg]	10%	1263.64	768.42	217.27	855.49	1841.18	146
Potas [mg]	10%	4700	274.95	1532.13	370.71	2177.79	47
Wapń [mg]	10%	1000	108.81	92.66	16.1	217.57	22
Fosfor [mg]	10%	580	33.93	221.84	51.66	307.43	53
Magnez [mg]	10%	288.18	62.01	84.43	15.72	162.16	56
Żelazo [mg]	10%	6	3.27	2.52	1.01	6.81	114
Witamina A [µg]	25%	535.45	66.1	91.15	25.74	183	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.55	1.71	2.85	1.29	5.86	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.27	0.1	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.21	0.23	0.07	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.64	4.16	1.23	6.03	54
Witamina C [mg]	55%	64.09	39.66	54.69	12.92	107.28	167
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.13	0.6	2.37	4.6	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2319.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9756.7	100
Białko [g]	10%	47.14	97.9	208
Tłuszcz [g]	10%	34.76	72.1	207
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	30.5	3154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	100.7	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	329.99	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	97.88	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	20.64	100
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1263.64	2331.88	184
Potas [mg]	10%	4700	2147.17	46
Wapń [mg]	10%	1000	183.9	18
Fosfor [mg]	10%	580	433.61	75
Magnez [mg]	10%	288.18	131.61	46
Żelazo [mg]	10%	6	5.82	97
Witamina A [μg]	25%	535.45	132.35	25
Witamina D [μg]	10%	10	0.81	8
witamina E [mg]	30%	8.55	4.11	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.62	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.64	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.17	73
Witamina C [mg]	55%	64.09	68.39	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.82	205