

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada grudnia 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-12-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 2 DEKADA LIPCA 2024 r. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 18) 8. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	2465.44 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2024-12-11		
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 Dżem truskawkowy proszona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Ogórek 80.00g Kiełbasa parówki woy 100.00g [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej.] Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 35.00g 	<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% Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, 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.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jęczmienna perłowa szczytno 150.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g Jaja sadzone iżż 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 55.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Masło extra 82% mu! 10.00g 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 Mleko 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"> Masło extra 82% mu! 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Pomidor 100.00g Płatki ryżowe metro chef 35.00g [składniki: płatki ryżowe] Poledwica drobiowa woy 90.00g [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.] Chleb pszenny zwykły 60.00g Dżem z czarnych porzeczek prosona 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.] 	<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 pęczak jęczmienny 150.00g Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Zupa kalafiorowa rw 300.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 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.] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] Kajzerki 45.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylium, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Sałatka gyros rw 160.00g 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 - 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 260.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 18% Figand 8% 8. Serek wiejski naturalny piątnica 200.00g 9. Sałata 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY 8%, Seler korzeniowy 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 140.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Naleśniki z serem twarogowym iżż 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 4 - Sobota, 2024-12-14

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. Ogórek 100.00g 9. Płatki orkiszowe szczytno 40.00g 10. Parówki z mleczkowa krawczyk 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250] 	<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. Kotlety mielone z cebulą rw 120.00g składniki: Wieprzowina topatka 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Salata zielona z sosem vinegret rw 100.00g składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis 3% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0% 5. 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% 6. Jabłko 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 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 5. Kajzerki 40.00g 6. 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.] 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. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek wędzony WOY 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 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 35.00g 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. Sałata karbowana 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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. Karczek pieczony rw 140.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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 50.00g [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 160.00g 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"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. 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.] 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Masło extra 82% mu! 10.00g 8. Płatki żytnie kupiec 35.00g 9. Ogórek 100.00g 10. Sopel drobiowy 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa pieczarkowa z ziemniakami rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Por 2%, Pietruszka liście 0% 3. Spagetti z mięsa wieprzowego rw 250.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, makaron spagetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 120.00g 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. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 5. Kajzerki 45.00g 6. Ser edamski plastry włoszczowa 40.00g 7. 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.] 8. Bigos 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kielbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-12-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Dżem truskawkowy proszona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Szynka konserwowa woy 100.00g 9. Sałata lodowa 80.00g 10. Jabłko 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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 170.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany] 4. Gulasz wieprzowy rw 140.00g składniki: Wieprzowina łopotka 86%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% 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 rosółowa 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% 6. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 260.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Filet z indyka woy 15.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g 8. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 170.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 48% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Pieczarka uprawna świeża 13%, Cebula 13%, PULPA POM METRO CHEF 4050 13%, Makaron świderki lubella 11%, Ser gouda plastry Włoszczowa 2% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], Masło extra 82% MU! 1%

Dzień: 8 - Środa, 2024-12-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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 owsiane górskie extra młyny stoisław 35.00g 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 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 190.00g 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. 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% 4. Sos pomidorowy rw 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. 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% 6. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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. Sałatka z sałatą lodową ,miruną,marchewką pieczo rw 160.00g składniki: Sałata lodowa 35%, Miruna 29%, Marchew 29%, Koper ogrodowy 5%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 1%, Sól biała 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0%

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-12-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Twaróg półtusty michów 40.00g [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 30.00g Pasztet 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] Papryka czerwona 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 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 Łowicz 2% Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 130.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jęczmienna mazurska aro 130.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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.] Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g Sałotka z ziemniaka, boczku, brokuła, ogórka rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 78%, Boczek wędzony Morliny 8%, Brokuły 4%, Ogórek 4%, Szczypiorek 2%, Musztarda francuska Kamis 2% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Olej 3 ziarna Kujawski 2%, Cebula czerwona 2%, Koper ogrodowy 0%

Dzień: 10 - Piątek, 2024-12-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Twaróg półtusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g Ogórek 120.00g Chleb ciemny osuchowski 60.00g Płatki ryżowe cenos 30.00g Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kurze L 100% 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.] 	<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% Ryba w panierce z bułki tartej rw 150.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki średnio 150.00g Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 60.00g Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Pomidor 150.00g Kajzerki 45.00g Placki z jabłkami rw 150.00g 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 Cykorja 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%	2465.4	932.1	1049.3	478.1	2459.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3908.5	4417.6	2007.3	10333.4	100
Białko [g]	10%	48.68	38.2	38.3	19.5	96.1	198
Tłuszcz [g]	10%	47.5	40	27.7	17.7	85.4	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.6	10	7.5	36.2	2743
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.4	0.2	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	0.9	0.6	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	326.1	0	326.1	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	107.76	169.12	62.53	339.42	76
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.49	35.3	5.4	83.19	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.12	14.93	4.99	26.05	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.26
Sód [mg]	10%	1308.82	1078.65	332.87	855.72	2267.24	172
Potas [mg]	10%	4700	156.6	876.29	386.03	1418.93	30
Wapń [mg]	10%	976.47	18.45	90.3	45.42	154.18	16
Fosfor [mg]	10%	580	60.66	285.01	106.47	452.14	77
Magnez [mg]	10%	310	18.8	52.62	45.3	116.73	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.68	3.11	1.67	5.47	91
Witamina A [µg]	25%	568.82	4.8	38.13	40.06	83	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.51	0	1.51	15
witamina E [mg]	30%	9.06	0.25	1.19	1.63	3.08	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.18	0.16	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.54	0.14	0.75	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.57	2.26	1.36	4.2	37
Witamina C [mg]	55%	67.94	2.88	22.88	24.04	49.8	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.99	0.92	2.37	5.66	193

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%	2465.4	852.1	902.3	694.2	2448.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3593.5	3804.4	2918.1	10316.1	100
Białko [g]	10%	48.68	39.4	44.7	31.6	115.8	238
Tłuszcz [g]	10%	47.5	21.7	15.5	24.7	62	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.7	4	11.1	26	1970
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.8	1.5	4.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	1.7	1.2	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	29.4	35.6	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	125.74	156.75	87.45	369.95	82
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.46	47.93	6.53	97.92	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.11	21.88	2.6	26.59	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	1308.82	1379.88	187.23	1267.92	2835.03	216
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1139.82	400.35	1793.98	38
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	98.51	19.36	125.98	13
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	143.2	186.66	348.76	60
Magnez [mg]	10%	310	7.2	60.94	35.36	103.51	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	3.25	0.98	4.69	77
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	57.85	100.16	175.26	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.72	0.76	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	1.58	1.27	3.7	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.16	0.1	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.17	0.14	0.35	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	2.6	7.07	10.53	91
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	32.86	16.76	59.97	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.83	0.52	3.52	7.08	241

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%	2465.4	830.7	879.4	764.6	2474.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3494.7	3697.3	3208.2	10400.3	101
Białko [g]	10%	48.68	47.6	44.5	31.4	123.6	254
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.1	28.3	32.4	88.9	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11.1	4.4	19.5	35.1	2661
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.5	4.4	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	5.8	0.7	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.9	95.8	144.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	97.69	116.26	87.48	301.45	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	34.28	36.03	21.78	92.11	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.77	9.58	1.62	12.98	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.55
Sód [mg]	10%	1308.82	592.62	367.79	737.37	1697.78	129
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1265.53	380.7	1742.71	37
Wapń [mg]	10%	976.47	17.28	90.43	384.3	492.01	50
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	242.37	193.05	450.54	78
Magnez [mg]	10%	310	6.48	68.05	18	92.53	30
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.5	3.01	1.12	4.63	77
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.8	67.71	17.36	92.87	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0.43	0.76	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.24	4.26	1.2	5.7	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.21	0.09	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.06	0.28	0.33	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.14	4.26	1.16	5.58	48
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.68	35.85	10.41	50.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.64	1.02	2.04	4.24	144

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%	2465.4	934.1	835.9	688.6	2458.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3919	3518.7	2889.3	10327.1	100
Białko [g]	10%	48.68	39.4	30.9	22.1	92.5	190
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.9	22.2	28.8	90	190
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.3	5.9	12.2	36.4	2762
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.9	2.2	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.3	1.3	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.9	0	67.9	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	108.97	134.21	86.49	329.68	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.82	50.93	6.13	94.89	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.02	12.68	2.62	20.33	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.09
Sód [mg]	10%	1308.82	1361.34	195.29	1134.64	2691.27	206
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1912.79	455.78	2481.07	53
Wapń [mg]	10%	976.47	13.5	119.75	22.42	155.67	15
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	347.75	74.18	442.63	77
Magnez [mg]	10%	310	7.2	104.76	28.43	140.39	45
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.18	4.32	1.19	5.69	95
Witamina A [µg]	25%	568.82	6	109.53	82.43	197.97	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.71	1.23	12
witamina E [mg]	30%	9.06	0.11	2.67	0.29	3.08	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.64	0.09	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.5	0.06	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.16	5.95	1.38	7.5	65
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.59	65.72	6.43	75.76	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.78	0.54	3.15	6.72	229

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%	2465.4	809.2	1070.2	590.4	2469.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3402.7	4491.5	2477.3	10371.6	100
Białko [g]	10%	48.68	42.6	50.2	21.1	114	235
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.7	42	24.7	95.5	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.6	15.1	15.1	45	3411
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	15	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.6	0	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	102	0	102	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	95.51	126.94	72.15	294.61	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	15.29	34.19	12.13	61.61	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.03	8.51	2.63	12.19	57
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.93
Sód [mg]	10%	1308.82	1494.54	152.71	1188.07	2835.32	217
Potas [mg]	10%	4700	0	1432.61	414.14	1846.76	39
Wapń [mg]	10%	976.47	0	86.05	48.79	134.84	14
Fosfor [mg]	10%	580	38.93	408.8	20.23	467.96	80
Magnez [mg]	10%	310	0	83.97	20.23	104.2	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	0	3.88	2.02	5.9	98
Witamina A [µg]	25%	568.82	0	57.18	9.91	67.1	12
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.01	0	1.01	10
witamina E [mg]	30%	9.06	0	1.2	0.02	1.23	13
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0	0.79	0.02	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0	0.48	0.05	0.53	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0	7.96	0.44	8.41	73
Witamina C [mg]	55%	67.94	0	30.54	5.95	36.49	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.15	0.42	3.3	7.08	241

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%	2465.4	662.3	886.6	913.6	2462.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2793.3	3717.2	3828.8	10339.5	100
Białko [g]	10%	48.68	27.4	43.2	33.2	103.9	213
Tłuszcz [g]	10%	47.5	15	34.6	42	91.7	194
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.1	11	21.5	41.7	3164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.8	7.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.6	2.3	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	100.7	32.8	133.6	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	107.44	108.14	101.83	317.43	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	36.41	41.57	24.56	102.55	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.05	15.36	2.74	24.16	112
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.79
Sód [mg]	10%	1308.82	616.5	358.03	1417.99	2392.53	182
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1388.35	395.57	1896.42	40
Wapń [mg]	10%	976.47	13.5	81.12	39.56	134.19	13
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	446	132.65	599.36	104
Magnez [mg]	10%	310	7.2	81.68	25.83	114.72	36
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.18	3.92	1.62	5.73	95
Witamina A [µg]	25%	568.82	6	48.22	35.33	89.55	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.14	0.37	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9.06	0.11	1.26	1.21	2.59	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.87	0.27	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.86	0.18	1.08	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.16	8.94	2.42	11.52	100
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.59	28.93	6.52	39.05	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.71	0.99	3.93	5.98	202

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%	2465.4	804.2	1071.3	581.3	2457	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3396.1	4490.1	2442.4	10328.6	100
Białko [g]	10%	48.68	29.5	39.7	17.5	86.8	179
Tłuszcz [g]	10%	47.5	16	45.6	22.5	84.1	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.3	13.1	14	36.5	2772
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	19.1	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	5.9	0	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.5	0	83.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	137.4	131.65	77.55	346.61	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	54.25	66.68	9.42	130.36	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.11	12.34	0.76	17.21	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.75
Sód [mg]	10%	1308.82	663.12	309.32	910.18	1882.63	145
Potas [mg]	10%	4700	277.38	2021.74	82.28	2381.4	51
Wapń [mg]	10%	976.47	22.68	131.87	27.75	182.3	19
Fosfor [mg]	10%	580	27.27	408.83	35.23	471.34	81
Magnez [mg]	10%	310	10.53	111.65	4.07	126.25	40
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.9	3.89	0.28	5.08	85
Witamina A [µg]	25%	568.82	18.14	90.78	2.64	111.58	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.79	0.37	1.17	12
witamina E [mg]	30%	9.06	0.75	4.75	0.03	5.54	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.89	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.09	0.54	0.11	0.74	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.36	7.65	0.92	8.94	77
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.88	52.71	1.58	65.18	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.84	0.85	2.52	4.7	159

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%	2465.4	992.5	985.1	485	2462.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4164.1	4155	2041	10360.2	100
Białko [g]	10%	48.68	40.9	35.1	24.9	100.9	207
Tłuszcz [g]	10%	47.5	41.2	20.8	15.3	77.4	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.7	3.3	8	30.2	2289
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.2	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.9	0	95.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	117.02	170.21	63.01	350.26	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.22	65.58	5.07	113.88	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.36	11.83	2.61	19.81	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.56
Sód [mg]	10%	1308.82	1206.9	494.31	1100.15	2801.37	214
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1267.67	212.37	1683.08	36
Wapń [mg]	10%	976.47	6.48	117.77	31.68	155.93	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	230.93	27.47	273.52	48
Magnez [mg]	10%	310	5.76	71.25	14.13	91.14	30
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.36	3.54	0.74	4.65	77
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.8	125.12	8.37	147.3	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.42	0	0.42	4
witamina E [mg]	30%	9.06	0.68	3.58	0.34	4.61	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.24	0.05	0.34	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.33	0.07	0.43	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.68	3.18	0.29	4.16	37
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.27	40.81	5.02	54.11	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.35	1.37	3.05	7	237

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%	2465.4	944.7	1059.4	499.4	2503.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3954.5	4452.5	2101.4	10508.5	101
Białko [g]	10%	48.68	34.8	32.9	20.8	88.5	183
Tłuszcz [g]	10%	47.5	47.4	32.5	16.3	96.3	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.6	9.6	8.1	30.4	2306
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.5	0.1	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	3.1	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.4	0	50.4	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	96.03	167.93	68.25	332.22	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.3	42.15	3.52	87.98	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.66	18.69	1.83	23.19	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.3
Sód [mg]	10%	1308.82	1177.11	273.77	973.79	2424.67	185
Potas [mg]	10%	4700	298.35	1497.62	499.54	2295.51	49
Wapń [mg]	10%	976.47	15.21	103.2	9.82	128.24	14
Fosfor [mg]	10%	580	36.27	299.57	64.86	400.71	69
Magnez [mg]	10%	310	12.87	85.83	26.41	125.12	41
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.7	3.55	0.62	4.88	81
Witamina A [µg]	25%	568.82	140.4	66.7	17.08	224.18	40
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	9.06	2.63	1.98	0.12	4.74	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.7	0.08	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.13	0.4	0.05	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.76	6.8	1.49	10.06	87
Witamina C [mg]	55%	67.94	84.24	40.02	10.24	134.5	198
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.26	0.76	2.7	6.06	206

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%	2465.4	847.2	805.8	801.9	2455	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3568.8	3390.4	3378.5	10337.7	100
Białko [g]	10%	48.68	41.2	38.2	23.7	103.2	212
Tłuszcz [g]	10%	47.5	25.3	23.2	22.4	71	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.4	2.7	11.1	26.3	1994
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	9.1	0.6	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.1	0.7	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	19.4	0	19.4	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	114.03	116.22	127.87	358.12	79
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.1	39.34	14.09	90.54	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.86	10.53	3.59	14.99	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.2
Sód [mg]	10%	1308.82	831.24	321.82	995.75	2148.81	165
Potas [mg]	10%	4700	135	1694.66	508.19	2337.86	50
Wapń [mg]	10%	976.47	16.2	118.87	21.03	156.1	16
Fosfor [mg]	10%	580	24.84	231.77	64.94	321.55	55
Magnez [mg]	10%	310	8.64	88.38	20.29	117.32	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.21	3.32	1.3	4.83	81
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.19	112.89	35.2	155.29	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	0.04	0.14	1
witamina E [mg]	30%	9.06	0.13	4.43	1.76	6.33	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.29	0.13	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.29	0.09	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.19	4.06	1.7	5.96	52
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.31	60.39	18.28	83	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.3	0.89	2.76	5.37	183

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2465.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10362.3	100
Białko [g]	10%	48.68	102.5	211
Tłuszcz [g]	10%	47.5	84.2	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	34.4	2607
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	333.98	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	95.5	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	19.75	92
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1308.82	2397.67	183
Potas [mg]	10%	4700	1987.77	42
Wapń [mg]	10%	976.47	181.94	19
Fosfor [mg]	10%	580	422.85	73
Magnez [mg]	10%	310	113.19	37
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.16	86
Witamina A [µg]	25%	568.82	134.41	23
Witamina D [µg]	10%	10	1	10
witamina E [mg]	30%	9.06	4.06	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.62	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	7.68	67
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.88	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	5.99	204