

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada grudnia 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2024-12-21
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:	2487.35 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 - Sobota, 2024-12-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 50.00g Chleb zwykły 50.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona p 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.] Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 56.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Parówkowa woy p 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); 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; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Krupnik rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 150.00g Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% Kapusta biała. gotowana. zasmażana 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 89%, Słonina 5%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 500 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 50.00g Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] Polędwica drobiowa woy 25 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 50.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 45.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Sałatka z rukoli, jajek, z pestką dyni rw 150.00g składniki: Rukola 36%, Jaja kurze L 21%, olej słonecznikowy 5 L 18%, Musztarda francuska Kamis P 7% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Cytryna 7%, Pestki dyni KRESTO 7%, Miód nektarowy wielokwiatowy aro 4%

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-12-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 2. Chleb pszenny zwykły 55.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb razowy p 55.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 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.] 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 25 12.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 9. Sałata 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 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 selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 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% 4. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Kajzerki 42.00g 3. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 4. Połędwica drobiowa woy 25 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 7. Serek łaciąty łośoś 50.00g 8. 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]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. 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.] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 6.00g 6. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Pomidor 70.00g 9. Płatki ryżowe metro chef 35.00g [składniki: płatki ryżowe] 10. Parówkowa woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); 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; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Spagetti z mięsa wieprzowego rw 210.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, makaron spaghetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomid Żółty Bażant P 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 3. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 50%, Cebula czerwona 25%, Pomidor 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. 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%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g 4. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 5. Szynka bukowiecka woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250] 6. Półedwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 8. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g 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 P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0%

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 25 6.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 6. Dżem wiśniowy prospona 45.00g [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. Jaja kurze I 110.00g 8. Makaron zacierka goliard p 35.00g 9. Twaróg półtłusty michów 55.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 10. Szpinak 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 63%, Burak 22%, Marchew 9%, Por 3%, Cytryna 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 140.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 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. Jabłko 150.00g 6. Ryba z pieca z warzywami rw 140.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.05g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.05g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 45.87g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. Margaryna słynne mr 9.17g [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 47.71g 6. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 146.79g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 25 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 P 13%, Makaron świderki lubella P 11%, Ser żółty plastry 25 2% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], Masło extra 82% MU! 25 1% 7. Ser rajska z dziurami włoszczowa 38.53g 8. Dżem wiśniowy prospona 45.87g [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: 5 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 240.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 46.00g 5. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 6. Dżem truskawkowy proszona p 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.] 7. Sałata lodowa 60.00g 8. Kiełbasa biała woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Płatki ryżowe metro chef 30.00g [składniki: płatki ryżowe] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Rosół domowy rw 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki średnio 140.00g 4. Schab pieczony z rękawa 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Oregano suszone 0% 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 8% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 46.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 46.00g 3. 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] 4. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 5. Szynka gotowana woy 25 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 6. Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka SOJOWEGO, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z MLEKA, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera GLUTEN), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka SOJOWEGO, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 7. Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 150.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Pomidor 90.00g Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, Kawa INKA 2% Sopel drobiowy 80.00g Jaja gotowane rw 70.00g składniki: Jaja kurze L 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa porowa mus rw 260.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlekoop 25 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcjarosołowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% Grzanki pszenne 30.00g Karczek pieczony rw 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kasza jaglana janex p 120.00g [składniki: 100% kasza jaglana] Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Serek śmietankowy naturalny łaciaty 40.00g Polędwica drobiowa woy 25 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Polędwica sopocka woy 25 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.] Marchew pieczona z rozmarynem rw 140.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%

Dzień: 7 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy prospona p 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! 25 10.00g Kasza manna melvit p 30.00g Serek wiejski radomski 25 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kluski leniwe rw 220.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, jaja kurze XL 1% Salata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 130.00g składniki: Salata lodowa 55%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 27% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cytryna 14%, Koper ogrodowy 4% Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% mu! 25 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% Salata 60.00g Kajzerki 42.00g Pomidor 60.00g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 4. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 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 żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Golonka wojskowa swojscy 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 9. Szpinak 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Pulpety wieprzowe gotowane rw 110.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 3. Sos pomidorowy rw 80.00g składniki: Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 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] 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino 25 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 7. 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%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Poledwica drobiowa woy 25 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. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 6. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 8. Sałata 60.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbatopól 25 5.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 330.00g Kurczak złoty woy 80.00g Płatki kukurydziane lubella p 30.00g Pomidor 80.00g Napój kakaowy instatnt puchatek 25 12.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ziemniaki średnio 150.00g Rosół domowy rw 290.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% Karczek pieczony rw 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Herbata minutka 100 t 25 6.00g [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 25 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 50.00g Salátka 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, cykorja radicchio, rukola.]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-12-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb razowy p 50.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbatopól 25 6.00g Dżem z czarnych porzeczek prospona p 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.] Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4% Szpinak 30.00g Polędwica drobiowa woy 25 60.00g [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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% Schab gotowany 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 140.00g składniki: Sałata lodowa 55%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 27% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cytryna 14%, Koper ogrodowy 4% Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Masło extra 82% mu! 25 10.00g Chleb ciemny osuchowski 55.00g Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: łaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Polędwica drobiowa woy 25 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.] Szynka gotowana woy 25 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2%

Dzień: 11 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 2. Chleb pszenny zwykły 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem z czarnych porzeczek aro 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU)] 6. Herbata zielona bifix 6.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Płatki orkiszowe szczytno p 40.00g 9. Mleko uht 1.5% mu! 25 250.00g 10. Parówki kajtusie woy 25 100.00g [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).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ziemniaki średnio 150.00g 2. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 3. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Żółty Bażant P 17%, Pietruszka korzeń Lubella P 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 5. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 6. Surówka z selera naciowego i arbuza rw 150.00g składniki: Seler naciowy 61%, Arbuż 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb razowy p 55.00g 3. Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. Polewica drobiowa woy 25 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. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 6. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Sałotka 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% 8. Serek do chleba śmietankowy włoszczowa 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	935.6	867.5	514.3	2317.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3922.2	3643.1	2157.5	9722.9	100
Białko [g]	10%	47.14	37.9	34.3	23.3	95.7	204
Tłuszcz [g]	10%	34.76	41.7	30.5	21.5	93.9	270
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	19.8	9.5	8.8	38.1	3936
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	12.9	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.4	2.5	0.3	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.5	0	72.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	104.3	119.25	58.04	281.61	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.2	33.38	8.5	85.09	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.55	11.16	2.85	18.57	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.69
Sód [mg]	10%	1263.64	1066.4	227.01	1018.04	2311.45	183
Potas [mg]	10%	4700	320.4	1920.64	78.65	2319.7	50
Wapń [mg]	10%	1000	15.75	146.24	11.5	173.49	18
Fosfor [mg]	10%	580	63	389.93	46.22	499.16	86
Magnez [mg]	10%	288.18	20.25	111.01	13.91	145.18	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.99	3.59	0.59	5.18	87
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	68.38	4.01	89.64	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.67	0	0.67	7
witamina E [mg]	30%	8.55	1.01	2.72	0.17	3.92	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.8	0.06	0.97	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.48	0.03	0.58	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.29	7.32	0.45	9.07	81
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	61.6	2.41	74.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.96	0.63	2.82	5.77	204

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	822	903.9	588.2	2314.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3456.4	3812.5	2477	9746.1	100
Białko [g]	10%	47.14	42.5	50.1	25.6	118.3	250
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.8	17.8	16.8	63.5	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.8	5.8	6.4	27.1	2800
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0.5	2.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.8	0.6	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	99.08	142.32	85.49	326.89	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	51.14	44.34	7.42	102.91	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.04	13.4	3.95	19.4	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.84
Sód [mg]	10%	1263.64	950.72	201.68	1161.3	2313.71	183
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1352.86	542.64	1991.99	43
Wapń [mg]	10%	1000	47.95	92.74	68.23	208.93	21
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	265.31	114.61	395.04	69
Magnez [mg]	10%	288.18	33.15	76.94	36.98	147.08	52
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	2.8	1.58	4.89	81
Witamina A [µg]	25%	535.45	13.2	60.12	161.52	234.85	43
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.72	0.92	9
witamina E [mg]	30%	8.55	1.03	1.26	1.55	3.85	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.23	0.11	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.17	0.27	0.16	0.61	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.41	4.65	1.04	7.11	63
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.92	32.31	53.76	93.99	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.64	0.56	3.22	5.78	204

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	972	802.1	527.7	2301.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4081.8	3361.6	2215.8	9659.3	100
Białko [g]	10%	47.14	38	37.6	21.3	96.9	206
Tłuszcz [g]	10%	34.76	39.1	32.3	20.6	92.1	266
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.1	9.6	9.5	37.3	3855
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	14.4	1.8	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	3.2	0.9	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85	0	85	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	117.36	97.1	65.1	279.58	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	42.65	38.17	5.44	86.26	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.07	13.96	2.06	17.1	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.19
Sód [mg]	10%	1263.64	1158.83	230.14	956.89	2345.88	186
Potas [mg]	10%	4700	177.66	1189.46	441.62	1808.75	38
Wapń [mg]	10%	1000	5.67	86.29	17.77	109.73	12
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	322.08	49.56	384.88	67
Magnez [mg]	10%	288.18	5.04	73.86	23.03	101.94	36
Żelazo [mg]	10%	6	0.31	2.84	0.84	4	66
Witamina A [µg]	25%	535.45	12.07	59.08	11.44	82.6	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.81	0	0.81	8
witamina E [mg]	30%	8.55	0.59	1.91	0.07	2.58	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.75	0.06	0.85	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.02	0.43	0.05	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.59	5.8	1.16	7.57	67
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.24	33.6	6.86	47.71	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.21	0.63	2.65	5.86	206

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	779.9	660.8	863.5	2304.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3283.4	2788.2	3630.4	9702.1	100
Białko [g]	10%	47.14	40.9	23.9	28.1	93	198
Tłuszcz [g]	10%	34.76	24.4	10.8	30.9	66.2	190
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.4	0.9	17.2	30.6	3158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	3.9	0.6	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.6	0.5	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	99.81	123.62	118.92	342.35	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.71	54.72	32.22	125.67	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.6	13.47	1.72	16.8	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	1263.64	790.74	290.94	1236.98	2318.67	184
Potas [mg]	10%	4700	148.05	2138.19	118.59	2404.83	51
Wapń [mg]	10%	1000	58.59	109.85	30.1	198.54	20
Fosfor [mg]	10%	580	18.27	255.83	63.09	337.19	58
Magnez [mg]	10%	288.18	33.38	109.11	11.51	154.01	54
Żelazo [mg]	10%	6	1.76	4.34	0.7	6.81	113
Witamina A [µg]	25%	535.45	35.59	424.48	68.44	528.52	99
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.99	0.99	10
witamina E [mg]	30%	8.55	0.92	2.8	0.3	4.02	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.38	0.04	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.11	0.32	0.12	0.56	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.34	5.35	1.14	6.85	61
Witamina C [mg]	55%	64.09	21.35	50.76	0.92	73.04	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.19	0.8	3.43	5.79	205

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	797.5	905.9	630	2333.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3355.7	3817.1	2629.5	9802.4	100
Białko [g]	10%	47.14	39.4	48.1	18.4	106	225
Tłuszcz [g]	10%	34.76	26.5	21.5	37.4	85.4	246
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.9	6	13	33	3403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.1	11.7	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	2	4.6	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	75.8	100	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	100.71	136	56.44	293.16	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	35.37	42.9	6.83	85.11	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.08	12.21	3.11	16.4	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.48
Sód [mg]	10%	1263.64	1092.88	182.82	839.11	2114.83	166
Potas [mg]	10%	4700	72.36	1235.4	334.27	1642.04	35
Wapń [mg]	10%	1000	12.96	82.94	38.2	134.1	13
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	247.35	97.72	356.41	62
Magnez [mg]	10%	288.18	4.85	70.17	24.13	99.16	34
Żelazo [mg]	10%	6	0.37	2.58	1.05	4.01	67
Witamina A [µg]	25%	535.45	5.85	54.61	58.05	118.52	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.19	0.35	0.55	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0.18	1.94	4.04	6.16	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.21	0.06	0.3	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.24	0.17	0.46	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.11	4.23	0.84	5.19	47
Witamina C [mg]	55%	64.09	3.51	29.9	6.19	39.6	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.03	0.5	2.33	5.28	186

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	602.9	1200	520.9	2324	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2535	5036.6	2181.2	9752.9	101
Białko [g]	10%	47.14	32.5	48.6	15.4	96.6	205
Tłuszcz [g]	10%	34.76	21.3	46	24.6	92.1	266
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.2	19.5	12.3	43.2	4455
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.3	10.4	3.2	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	1.7	0.6	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.2	59.7	0	76.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	70.88	153.71	61.48	286.08	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	11.16	43.06	8.18	62.4	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.66	12.06	4.22	17.94	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.1
Sód [mg]	10%	1263.64	683.51	693.59	880.16	2257.26	179
Potas [mg]	10%	4700	532.11	1096.49	332.13	1960.74	41
Wapń [mg]	10%	1000	265.71	115.39	42.37	423.48	43
Fosfor [mg]	10%	580	202.17	272.22	38.03	512.44	89
Magnez [mg]	10%	288.18	32.31	62.53	18.91	113.76	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.62	3.03	0.63	4.28	72
Witamina A [µg]	25%	535.45	60.38	46	3.32	109.71	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.63	0	0.67	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0.88	1.27	0.9	3.06	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.63	0.05	0.81	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.37	0.35	0.06	0.79	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.96	5.01	0.5	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.39	27.6	2.01	40	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.89	1.92	2.44	5.64	198

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	817.2	792.8	726.9	2336.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3443.2	3353.2	3059.7	9856.2	100
Białko [g]	10%	47.14	45.4	43.8	16.3	105.6	224
Tłuszcz [g]	10%	34.76	23.5	9.2	21.6	54.5	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.4	6.2	12.8	33.5	3456
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	0	0.5	0.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.3	0.7	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	106.26	138.41	119.06	363.74	82
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	39.27	59.84	31.88	131.01	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.99	9.59	5.08	15.67	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	21.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.1
Sód [mg]	10%	1263.64	1069.2	132.08	820.77	2022.06	160
Potas [mg]	10%	4700	0	1112.43	449.68	1562.12	34
Wapń [mg]	10%	1000	0	140.15	30.19	170.34	17
Fosfor [mg]	10%	580	0	164.03	64.29	228.32	39
Magnez [mg]	10%	288.18	0	71.44	20.57	92.01	32
Żelazo [mg]	10%	6	0	3.2	1.47	4.68	78
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	76.01	26.07	102.09	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.55	0	0.92	1.44	2.36	28
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.25	0.12	0.38	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.27	0.12	0.39	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	2.65	1.14	3.8	34
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	45.6	16.45	62.06	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.97	0.36	2.27	5.05	178

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	855.6	1034.2	409.9	2299.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3608.8	4344	1725.8	9678.6	100
Białko [g]	10%	47.14	60.5	39.4	18.9	119	252
Tłuszcz [g]	10%	34.76	19.8	37.9	12.9	70.8	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.6	13.7	6.9	31.4	3238
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	11.7	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	3.6	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.6	0	55.6	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	111.45	137.69	54.67	303.81	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	42.86	65.12	3.14	111.13	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.57	8.17	0.75	14.5	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.81
Sód [mg]	10%	1263.64	1272.24	316.95	948.96	2538.15	201
Potas [mg]	10%	4700	84.6	1545.64	72.36	1702.6	37
Wapń [mg]	10%	1000	33.48	64.36	12.96	110.8	10
Fosfor [mg]	10%	580	10.44	316.3	11.34	338.08	59
Magnez [mg]	10%	288.18	19.08	89.12	4.85	113.06	40
Żelazo [mg]	10%	6	1	2.99	0.37	4.37	73
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.34	57.46	5.85	83.65	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0	0.53	5
witamina E [mg]	30%	8.55	0.52	2.21	0.18	2.91	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.61	0.02	0.67	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.36	0.04	0.47	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.19	6.13	0.11	6.44	57
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.2	31.83	3.51	47.54	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.53	0.88	2.63	6.34	223

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	785.5	1037.9	488.9	2312.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3316.5	4356.7	2056.3	9729.6	100
Białko [g]	10%	47.14	29.4	46.9	22.4	98.9	211
Tłuszcz [g]	10%	34.76	16.4	39	16.2	71.7	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10	15.3	9.1	34.4	3556
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	14.3	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.3	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.7	0	108.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	131.47	130.02	64.52	326.02	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	56.17	34.25	10.7	101.13	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.01	10.99	2.47	16.48	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	1263.64	860.54	131.1	1124.73	2116.38	167
Potas [mg]	10%	4700	257.04	1544.34	388.26	2189.65	46
Wapń [mg]	10%	1000	43.45	146.31	45.74	235.5	24
Fosfor [mg]	10%	580	57.94	395.18	18.96	472.09	81
Magnez [mg]	10%	288.18	35.58	98.04	18.96	152.59	53
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	4.62	1.89	7.06	118
Witamina A [µg]	25%	535.45	31.31	73.77	9.29	114.38	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.9	0	0.9	9
witamina E [mg]	30%	8.55	1.59	1.43	0.02	3.06	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.72	0.01	0.87	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.14	0.51	0.05	0.71	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.99	7.44	0.42	9.86	88
Witamina C [mg]	55%	64.09	18.78	40.62	5.57	64.98	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.39	0.36	3.12	5.29	187

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	728.3	901.4	687.4	2317.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3068.2	3800.1	2880.2	9748.7	100
Białko [g]	10%	47.14	37.7	37.9	18.6	94.3	200
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.9	11.7	31.6	64.2	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.7	4	12.2	26.9	2784
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.3	0	5.9	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.3	0.5	3.2	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.8	0	0	49.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	98.17	177.47	83.76	359.41	81
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	32.16	38.83	24.61	95.61	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.84	32.78	3.36	37.98	184
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	1263.64	849.88	127.78	953.46	1931.13	152
Potas [mg]	10%	4700	440.1	1547.38	266.81	2254.29	48
Wapń [mg]	10%	1000	330.93	95.59	16.65	443.19	45
Fosfor [mg]	10%	580	277.72	202.89	39.12	519.74	90
Magnez [mg]	10%	288.18	46.5	80.64	14.67	141.82	49
Żelazo [mg]	10%	6	1.34	3.18	0.79	5.33	88
Witamina A [µg]	25%	535.45	80.33	76.61	2.03	158.97	29
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.55	0.58	1.48	2.23	4.3	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.31	0.12	0.55	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.5	0.26	0.11	0.88	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.48	3.96	0.72	5.17	45
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.39	49.42	42.02	101.84	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.36	0.35	2.64	4.82	170

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	1001.4	778.7	531.6	2311.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4202.8	3292.2	2229.8	9725	100
Białko [g]	10%	47.14	40.6	44.1	24.7	109.5	233
Tłuszcz [g]	10%	34.76	40.3	9.4	22.6	72.5	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.3	2.1	10.9	31.5	3252
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.7	0	2.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.8	0.1	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	97.7	0	97.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	121.54	134.96	58.31	314.82	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	45.14	67.36	6.33	118.85	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.4	11.47	2.44	19.32	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	1263.64	1182.78	296.57	871.48	2350.84	186
Potas [mg]	10%	4700	253.8	2004.56	199.1	2457.47	52
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	133.6	29.7	171.4	17
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	521.37	25.76	566.03	97
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	117.1	13.24	137.55	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	3.59	0.69	4.74	80
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	60.37	75.35	152.97	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.67	1.61	16
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	1.78	0.32	2.95	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.39	0.05	0.5	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.47	0.06	0.58	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	18.06	0.27	19.19	170
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	36.22	4.71	51.28	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.28	0.82	2.42	5.87	207

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2315.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9738.5	100
Białko [g]	10%	47.14	103.1	219
Tłuszcz [g]	10%	34.76	75.2	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	33.4	3445
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	61.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	316.13	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	100.47	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	19.1	93
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1263.64	2238.21	177
Potas [mg]	10%	4700	2026.74	43
Wapń [mg]	10%	1000	216.32	22
Fosfor [mg]	10%	580	419.03	72
Magnez [mg]	10%	288.18	127.11	44
Żelazo [mg]	10%	6	5.03	84
Witamina A [µg]	25%	535.45	161.44	30
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	7
witamina E [mg]	30%	8.55	3.56	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.62	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	7.88	70
Witamina C [mg]	55%	64.09	63.31	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.59	197