

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada grudnia 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2024-12-21
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: 10) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 12) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 17) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 8) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 30) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 40) 8. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 30)
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%, tluszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2024-12-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 2. Chleb zwykły 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 4. 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.] 5. Herbata minutka 100 t 25 4.04g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Twaróg półtłusty michów 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Kluski lane na mleku rw 300.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 8. 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).] 9. Pomidor 100.00g 	<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. Krupnik rw 300.00g 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 rosołowa 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% 3. Ziemniaki średnio 160.00g 4. Kotlety mielone z cebulą rw 140.00g składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Kapusta zasmażana 2016 160.00g składniki: Kapusta biała 39%, Kapusta kwaszona 39%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 60.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Szynka bukowiecka woy 20.00g [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] 4. 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.] 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 7. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 8. Sałatka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego , cebulą i ogórkiem rw 160.00g składniki: Seler naciowy 22%, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, Tuńczyk kawałki w sosie własnym Łosoś Ustka 16% [składniki: mięso z tuńczyka 71% (Katsuwonus pelamis / obszar połowu: wskazany na spodzie puszki / metoda połowu: okrężnica (PS)), woda, sól.], Ryż biały długi Sonko 11% [składniki: ryż biały], Majonez Kielecki 3%, jogurt naturalny figand 1L 2%, OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 2%, Musztarda francuska Kamis P 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 0%

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 50.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb razowy 50.00g 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 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. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze L 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Kajzerki 45.00g 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 55.00g 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. 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: 3 - Poniedziałek, 2024-12-23

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 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 80.00g 9. Parówki cienkie woy 25 100.00g [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 ostrości niejadalnej.] 10. 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. Kapuśniak z kwaszonej kapusty z wkładką mięsną 2016 300.00g składniki: Kapusta kwaszona 31%, Porcja rosołowa z kurczaka 15%, Wieprzowina łopatka 15%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8% 3. Spagetti z mięsa wieprzowego rw 230.00g 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% 4. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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. Półdewica 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 50.00g 8. Dżem truskawkowy proszona p 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.] 9. 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 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 60.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 25 6.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! 25 10.10g 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Ogórek 100.00g 8. Jaja kurze I 120.00g 9. Makaron zacierka goliard p 35.00g 10. Twaróg półtusty michów 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki 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. Ryba w panierce z bułki tartej rw 160.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g 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] 6. Jabłko 160.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. 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] 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 52.00g 6. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 160.00g 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 42.00g 8. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 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! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 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 100.00g [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: Mieszanina kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Schab pieczony z rękawa 2016 130.00g 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 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 % (bazylika, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 4. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 5. Kajzerki 50.00g 6. Sałotka warzywna tradycyjna 2016 150.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, Seler korzeniowy 7%, Majonez Kielecki 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. 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.] 8. 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]

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 4. Herbata minutka 100 t 25 6.06g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Pomidor 80.00g 7. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, Kawa INKA 2% 8. Jajecznicza smażona na oleju 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 9. Sopol drobiowy 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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Zupa porowa mus rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlekpól 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%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% 3. Grzanki pszenne 30.00g 4. Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Kasza jaglana janex p 140.00g [składniki: 100% kasza jaglana] 6. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobnny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 5. 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.] 6. Poledwica 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.] 7. Sałatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 7 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Dżem truskawkowy prosona p 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! 25 10.00g 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 100.00g 9. Kasza manna melvit p 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 252.53g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO P 10%, 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% 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% 4. 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% 5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% 3. Filet z indyka woy 15.00g 4. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 5. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 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 50.00g 7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g 8. Dżem wiśniowy prosona 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.] 9. Placki ziemniaczane łagodne 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 3%

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. Ogórek 100.00g 	<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. Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, 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% 3. 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% 4. Sos pomidorowy rw 100.00g 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%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona] 5. Ziemniaki średnio 150.00g 6. 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% 7. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Poładwica 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. Bigos z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY 17% [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 350.00g 8. Kurczak złoty woy 90.00g 9. Płatki kukurydziane lubella p 35.00g 10. Pomidor 80.00g 11. 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"> 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 160.00g 3. 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% 4. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 160.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 61.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 4. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 6. Polędwica drobiowa woy 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.] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 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, cykorcia radicchio, rukola.]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-12-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb razowy 55.00g 3. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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. Szynka konserwowa woy 100.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennej proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 3. 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% 4. Surówka z pekinki, szwedzkiej,jabłka , kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Ogórek konserwowy 14%, Sałatka szwedzka Urbanek P 14% [składniki: ogórki, woda, cukier, ocet spirytusowy, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Barszcz biały z kielbasą 300.00g składniki: Marchew 29%, Ziemniaki średnio 27%, Pietruszka korzeń 15%, kielbasa zwyczajna WOY 11% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Mąka żytnia S 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! 25 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciąty 50.00g [składniki: ŁaciątySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. 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.] 6. 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.] 7. Dżem wiśniowy prosona 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.] 8. 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 160.00g 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 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella P 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 6. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb razowy 50.00g 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. 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.] 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. Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątka 50.00g 7. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Salatka 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%

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%	2487.4	1027.5	869.1	587.5	2484.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	4307.9	3650.4	2472.6	10431.1	100
Białko [g]	10%	48.61	41.8	32.5	26.3	100.7	207
Tłuszcz [g]	10%	51.23	45.2	30	17.6	92.9	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	21.2	7	7.7	36	2536
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0.1	13.5	0.2	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.5	4.7	0.6	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.9	0	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	115.67	123.27	83.28	322.23	73
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	44.37	35.27	6.9	86.56	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	4.97	12.13	4.84	21.94	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.02
Sód [mg]	10%	1327.78	1216.75	325.98	1179.09	2721.82	206
Potas [mg]	10%	4700	333.72	2013.29	295.04	2642.05	56
Wapń [mg]	10%	962.96	17.28	142.15	25.23	184.67	20
Fosfor [mg]	10%	580	71.81	394.86	89.64	556.33	95
Magnez [mg]	10%	309.07	22.86	113.8	27.88	164.54	53
Żelazo [mg]	10%	6.1	1.09	4.12	1.04	6.26	103
Witamina A [µg]	25%	567.41	17.25	71.86	3.56	92.68	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.66	0	0.66	7
witamina E [mg]	30%	9.04	1.05	3.72	0.47	5.25	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.7	0.1	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.49	0.09	0.66	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.38	6.93	1.19	9.51	82
Witamina C [mg]	55%	67.78	10.35	53.85	2.13	66.34	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.37	0.9	3.27	6.8	228

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%	2487.4	777.6	1067.6	651.2	2496.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3268.1	4492.3	2738.5	10499	100
Białko [g]	10%	48.61	41.5	51.6	29.2	122.5	252
Tłuszcz [g]	10%	51.23	28.6	30.7	22.6	82	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	14.8	6.9	6.7	28.4	2003
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	8.9	0.5	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.1	4.6	0.5	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	89.31	152.67	83.38	325.37	73
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	45.53	43.42	8.97	97.92	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	1.83	13.17	1.73	16.74	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	1327.78	929.66	250.74	1367.82	2548.23	192
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1301.71	59.03	1457.22	31
Wapń [mg]	10%	962.96	47.95	86.35	10.33	144.64	15
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	271	33.3	319.42	56
Magnez [mg]	10%	309.07	33.15	77.14	8.56	118.86	39
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.5	2.87	0.5	3.88	63
Witamina A [µg]	25%	567.41	13.2	56.91	76.24	146.35	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.72	0.93	9
witamina E [mg]	30%	9.04	1.03	3.67	0.27	4.98	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.23	0.04	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.26	0.02	0.46	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.41	4.57	0.34	6.32	55
Witamina C [mg]	55%	67.78	7.92	30.38	2.41	40.71	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.58	0.69	3.79	6.37	213

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%	2487.4	927.3	887	669.3	2483.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3892.9	3709.9	2817.5	10420.5	100
Białko [g]	10%	48.61	36.9	48.8	23.2	109.1	224
Tłuszcz [g]	10%	51.23	38	41.6	20.9	100.7	196
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	18	12.9	9.7	40.7	2870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	19.6	1.7	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	3.8	0.9	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	116.2	0	116.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	109.75	87.21	98.09	295.05	67
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	42.77	35.59	32.63	111	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	1.17	16.11	2.34	19.63	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.9
Sód [mg]	10%	1327.78	1113.47	470.49	1044.1	2628.08	198
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1166.95	414.02	1784.02	38
Wapń [mg]	10%	962.96	6.48	129.72	16.66	152.86	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	368.01	46.46	429.6	74
Magnez [mg]	10%	309.07	5.76	71.16	21.59	98.52	32
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.36	3.55	0.79	4.7	77
Witamina A [µg]	25%	567.41	13.8	638.19	10.73	662.72	116
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.13	0	1.13	11
witamina E [mg]	30%	9.04	0.68	2.2	0.06	2.95	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	1	0.06	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.02	0.59	0.04	0.66	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.68	6.15	1.09	7.92	68
Witamina C [mg]	55%	67.78	8.27	36.4	6.43	51.11	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.09	1.3	2.9	6.57	219

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%	2487.4	832	740.3	941.2	2513.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3503.9	3119.5	3957.1	10580.6	101
Białko [g]	10%	48.61	42.6	31.8	30.6	105.1	216
Tłuszcz [g]	10%	51.23	25.6	16.6	33.7	76	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	12.9	1.5	18.7	33.3	2348
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	6.9	0.6	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	4.1	0.6	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	20.7	0	20.7	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	108.09	121.85	129.61	359.56	80
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	42.51	54.44	35.13	132.08	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	0.76	12.22	1.88	14.87	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.33
Sód [mg]	10%	1327.78	837.36	305.75	1348.27	2491.39	188
Potas [mg]	10%	4700	112.5	2049.7	129.25	2291.46	49
Wapń [mg]	10%	962.96	13.5	100.21	32.81	146.52	14
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	249.89	68.76	339.35	59
Magnez [mg]	10%	309.07	7.2	103.64	12.54	123.39	40
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.18	4.31	0.77	5.26	87
Witamina A [µg]	25%	567.41	6	435.14	74.63	515.78	91
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.09	1.08	1.18	12
witamina E [mg]	30%	9.04	0.11	3.65	0.33	4.09	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.37	0.05	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.34	0.13	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.16	5.08	1.24	6.49	56
Witamina C [mg]	55%	67.78	3.59	49.33	1	53.94	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.32	0.84	3.74	6.22	209

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%	2487.4	829.1	958.5	689.5	2477.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3488	4038.7	2891.3	10418.1	100
Białko [g]	10%	48.61	41.5	51.5	23.4	116.6	240
Tłuszcz [g]	10%	51.23	28.1	23	29.5	80.7	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	14.5	6.4	13	34	2399
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	4.4	1.9	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	2.2	0.9	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	89.8	115.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	102.96	142.5	84.51	329.99	74
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	35.9	43.29	5.88	85.08	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	1.08	12.7	4.21	18	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	1327.78	1178.28	190.54	1212.73	2581.55	194
Potas [mg]	10%	4700	72.36	1298.15	347.6	1718.11	37
Wapń [mg]	10%	962.96	12.96	85.31	53.26	151.53	16
Fosfor [mg]	10%	580	11.34	260.17	139.15	410.67	71
Magnez [mg]	10%	309.07	4.85	73.75	35.69	114.31	38
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.37	2.71	1.65	4.75	78
Witamina A [µg]	25%	567.41	5.85	56.91	478.41	541.17	95
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.47	0.68	7
witamina E [mg]	30%	9.04	0.18	2.05	0.91	3.15	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.22	0.1	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.26	0.21	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.11	4.48	1.04	5.64	49
Witamina C [mg]	55%	67.78	3.51	31.08	5.78	40.38	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.27	0.52	3.36	6.45	216

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%	2487.4	676.2	1305.8	525.9	2508	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	2839.1	5480.9	2207	10527.2	100
Białko [g]	10%	48.61	37.9	53.2	25.7	116.9	241
Tłuszcz [g]	10%	51.23	27.1	49.9	21.9	99	193
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	12.6	21.1	11.9	45.8	3227
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	6.9	11.4	0.9	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	1.5	1.8	0.6	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	400.2	65.1	27.5	493	164
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	70.77	167.33	57.24	295.35	66
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	10.9	43.43	4.94	59.28	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	1.55	12.94	1.71	16.21	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.52
Sód [mg]	10%	1327.78	732.02	730.14	904.59	2366.75	178
Potas [mg]	10%	4700	648.25	1157.76	331.29	2137.31	46
Wapń [mg]	10%	962.96	314.91	120.02	12.07	447.01	46
Fosfor [mg]	10%	580	417.35	291.89	145.76	855	147
Magnez [mg]	10%	309.07	44.36	65.96	25.94	136.27	43
Żelazo [mg]	10%	6.1	2.91	3.22	0.5	6.64	109
Witamina A [µg]	25%	567.41	299.83	47.47	26.19	373.51	66
Witamina D [µg]	10%	10	1.85	0.69	0	2.54	26
witamina E [mg]	30%	9.04	1.73	1.33	0.95	4.02	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.68	0.06	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.37	0.11	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.94	5.4	6.32	12.67	110
Witamina C [mg]	55%	67.78	9.35	28.48	15.71	53.55	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.03	2.02	2.51	5.91	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%	2487.4	823.7	886.7	793.4	2503.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3470.4	3748.3	3322.8	10541.7	101
Białko [g]	10%	48.61	38.5	52.4	14.1	105.1	216
Tłuszcz [g]	10%	51.23	23.1	12.8	38.4	74.4	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	11.4	7	13.8	32.3	2282
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	0.6	10.8	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.2	0.6	5.7	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	14.7	22.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	116.7	144.52	98.71	359.94	80
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	47.64	62.06	26.75	136.46	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	2.88	8.43	2.07	13.38	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.17
Sód [mg]	10%	1327.78	963.9	169.4	603.67	1736.98	131
Potas [mg]	10%	4700	229.5	966.52	472.9	1668.93	36
Wapń [mg]	10%	962.96	11.7	77.45	8.86	98.02	10
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	158.33	73.01	259.25	45
Magnez [mg]	10%	309.07	9.9	55.74	25.26	90.9	29
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.54	2.16	0.72	3.43	56
Witamina A [µg]	25%	567.41	108	58.38	11.16	177.55	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.06	0.12	2
witamina E [mg]	30%	9.04	2.02	0.9	3.92	6.86	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.19	0.09	0.31	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.19	0.07	0.36	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.36	2.72	1.5	5.58	49
Witamina C [mg]	55%	67.78	64.8	32.8	7.78	105.38	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.67	0.47	1.67	4.34	146

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%	2487.4	860.6	1116.9	487.5	2465.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3630.4	4688.9	2050.5	10369.9	100
Białko [g]	10%	48.61	60.2	42.1	23.7	126	260
Tłuszcz [g]	10%	51.23	19.8	42.7	16.3	78.8	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	10.6	14.8	7.6	33.2	2339
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	14.1	1	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	4.3	0.6	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.1	0	65.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	112.98	145.26	62.74	320.98	71
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	43.92	66.59	7.43	117.95	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	5.26	8.78	2.55	16.6	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	1327.78	1263.78	911.2	1121.44	3296.42	248
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1653.59	222.7	1988.8	42
Wapń [mg]	10%	962.96	13.5	70.06	64.23	147.8	15
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	349.41	31.83	401.94	69
Magnez [mg]	10%	309.07	7.2	95.96	12.82	115.99	37
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.18	3.29	0.33	3.8	62
Witamina A [µg]	25%	567.41	6	60.32	37.21	103.54	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0	0.63	6
witamina E [mg]	30%	9.04	0.11	2.63	1.55	4.3	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.7	0.06	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.4	0.05	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.16	6.72	0.33	7.21	62
Witamina C [mg]	55%	67.78	3.59	33.23	22.32	59.16	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.51	2.53	3.11	8.24	276

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%	2487.4	845.3	1112.4	520	2477.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3569.8	4667.4	2188.3	10425.6	100
Białko [g]	10%	48.61	31.5	50.8	23.5	105.9	218
Tłuszcz [g]	10%	51.23	17	43.7	16.5	77.3	150
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	10.3	17	9.2	36.6	2583
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	16.4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.1	2.6	0	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	122	0	122	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	143.05	134.62	70.43	348.1	78
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	57.42	34.68	11.35	103.46	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	3.16	11.51	2.63	17.31	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.48
Sód [mg]	10%	1327.78	975.56	144.54	1192.14	2312.24	174
Potas [mg]	10%	4700	257.04	1663.75	414.14	2334.94	49
Wapń [mg]	10%	962.96	43.45	156.1	48.79	248.34	26
Fosfor [mg]	10%	580	63.5	434.92	20.23	518.65	89
Magnez [mg]	10%	309.07	35.58	105.46	20.23	161.28	53
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.54	5.01	2.02	7.58	124
Witamina A [µg]	25%	567.41	31.31	77.1	9.91	118.32	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.03	0	1.03	10
witamina E [mg]	30%	9.04	1.59	1.54	0.02	3.17	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.82	0.02	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.56	0.05	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.99	8.24	0.44	10.68	93
Witamina C [mg]	55%	67.78	18.78	42.49	5.95	67.23	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.7	0.4	3.31	5.78	194

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%	2487.4	683.8	1093.7	710.5	2488.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	2883.7	4581.6	2978.6	10444	100
Białko [g]	10%	48.61	31.2	37.4	19.4	88.1	181
Tłuszcz [g]	10%	51.23	16.9	40.5	31.7	89.2	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	9.7	11.6	12.2	33.6	2372
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	1.3	15.9	5.9	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.5	4.3	3.2	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.8	52	0	101.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	103.17	160.89	88.41	352.48	79
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	36.01	44.68	24.71	105.4	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	3.07	32.15	3.36	38.58	176
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.75
Sód [mg]	10%	1327.78	370.36	528.13	999.54	1898.04	143
Potas [mg]	10%	4700	606.15	1208.62	266.81	2081.59	45
Wapń [mg]	10%	962.96	317.52	141.16	16.65	475.34	50
Fosfor [mg]	10%	580	297.79	283.54	39.12	620.47	107
Magnez [mg]	10%	309.07	42.09	76.86	14.67	133.63	44
Żelazo [mg]	10%	6.1	1.13	3.05	0.79	4.98	82
Witamina A [µg]	25%	567.41	173.07	71.25	2.03	246.36	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.53	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	9.04	2.21	3.09	2.23	7.54	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.65	0.12	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.36	0.11	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.69	5.95	0.72	8.36	73
Witamina C [mg]	55%	67.78	66.04	42.75	42.02	150.82	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	1.02	1.46	2.77	4.74	159

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%	2487.4	1001.4	986.2	520.8	2508.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	4202.8	4144.8	2184.4	10532.1	101
Białko [g]	10%	48.61	40.6	29.3	24.6	94.6	195
Tłuszcz [g]	10%	51.23	40.3	32.4	22.1	94.9	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	18.3	4	3.7	26.1	1845
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	16.1	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.1	8.6	0.1	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.4	0	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	121.54	150.31	57.07	328.93	74
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	45.14	65.82	5.04	116.01	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	5.4	12.23	2.61	20.24	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.6
Sód [mg]	10%	1327.78	1182.78	284.96	783.35	2251.09	169
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1542.85	212.37	2009.03	43
Wapń [mg]	10%	962.96	8.1	135.65	31.68	175.43	18
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	373.95	27.47	420.33	72
Magnez [mg]	10%	309.07	7.2	97.52	14.13	118.85	39
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.45	3.78	0.74	4.97	81
Witamina A [µg]	25%	567.41	17.25	106.92	75.87	200.05	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.19	0.67	1.87	19
witamina E [mg]	30%	9.04	0.85	6.17	0.34	7.37	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.33	0.05	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.41	0.07	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.85	7.79	0.29	8.94	78
Witamina C [mg]	55%	67.78	10.35	43.62	5.02	59	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.28	0.79	2.17	5.62	189

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	2491.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	10471.8	100
Białko [g]	10%	48.61	108.2	223
Tłuszcz [g]	10%	51.23	86	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	34.5	2437
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	330.73	74
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	104.65	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	19.41	89
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1327.78	2439.33	184
Potas [mg]	10%	4700	2010.31	43
Wapń [mg]	10%	962.96	215.65	22
Fosfor [mg]	10%	580	466.46	80
Magnez [mg]	10%	309.07	125.14	41
Żelazo [mg]	10%	6.1	5.11	84
Witamina A [µg]	25%	567.41	288.91	51
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	11
witamina E [mg]	30%	9.04	4.88	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	8.12	70
Witamina C [mg]	55%	67.78	67.96	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	6.09	204