

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada listopada 2024 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-11-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN 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:	2465.44 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-11-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. Chleb zwykły 65.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 5. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Płatki żytnie szczytne 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Sałata lodowa 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmierzonych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 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%, KOSCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Gotowane podudzie kurczaka rw 160.00g składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb zwykły 65.00g 2. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. 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] 4. Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 6. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 7. Masło extra 82% mu! 10.00g 8. Dżem wiśniowy prospana 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. Serek śmietankowy twój smak z ziołami piątnica 50.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, cebula, czosnek, zioła 0,1 %, białka mleka, naturalne aromaty.] 10. Sałatka z rukoli i słonecznika i dyni rw 150.00g składniki: Rukola 34%, olej słonecznikowy 5 L 17%, Dynia 17%, Słonecznik łuskany Helio 14%, Sok cytrynowy 7%, Musztarda francuska Kamis 7% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 3%

Dzień: 2 - Piątek, 2024-11-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! 10.00g 2. Chleb pszenny zwykły 55.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem z czarnych porzeczek prosona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Kasza manna pszenna żabczyńscy 30.00g 7. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kurze L 100% 8. Pomidor 120.00g 9. Chleb pszenno-żytni 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kotlety z ryżu i kalafiora rw 150.00g składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, Jaja kurze całe 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Kasza manna 6%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos pomidorowy rw 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7% [składniki: mąka pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona] 5. Fasola szparagowa 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Kajzerki 42.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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. Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 6. Dżem truskawkowy prosona 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. Sałatka z ryby miruny z sałatą lodową i marchewką pieczoną rw 150.00g składniki: Marchew 29%, Sałata lodowa 29%, Miruna 20%, Ryż biały długi Cenos 14%, jogurt naturalny figand 1L 3%, MAJONEZ PRYMAT 3%, OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 2% 8. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-11-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g 9. Sałata 80.00g 10. Parówki kajtusie woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 4. Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Schab gotowany 120.00g 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 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Szynka bukowicka 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 40.00g 8. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 9. Pomidor 130.00g 10. Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 40.00g 11. Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-11-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 6. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 7. Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 8. Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g 9. Kiełbasa wiejska woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Szpinak 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Rosół domowy rw 280.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 10%, Pietruszka korzeń 10%, Wołowina ANTRYKOT 7%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Seler korzeniowy 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Karczek gotowany w warzywach rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 10%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 3%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0% 5. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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. 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. Kiełbasa dębicka woy 15.00g [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.] 7. Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 9% [składniki: ziarna słonecznika] 8. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-11-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski 60.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Barszcz ukraiński bez fasol rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny Figand 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 180.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątka 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Jabłko 150.00g Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski 50.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Masło extra 82% mu! 10.00g Kajzerki 42.00g Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Fasola szparagowa 150.00g Półdewica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Szynka nie ze wsi 15.00g

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-11-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów 55.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Makaron zacierka aro 40.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] Sopel drobiowy 100.00g Sałata lodowa 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kasza manna na rosole rw 300.00g składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, Kasza manna 22%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1% Ziemniaki średnio 150.00g Pulpety wieprzowe gotowane rw 135.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 170.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, Jogurt naturalny Figand 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g Półdewica drobiowa woy 25.00g [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.] Półdewica sopocka woy 25.00g [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.] Sałata 100.00g Pomidor 80.00g Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 7 - Środa, 2024-11-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy proszona 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! 10.00g Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbasa parówkowa woy 80.00g [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 (ostonka jadalna).] Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kasza jęczmienna mazurska aro 150.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna] Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Fasola szparagowa gotowana z masłem iżż 150.00g Zupa marchewkowa mus rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Filet z indyka woy 15.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski 30.00g Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g Kajzerki 40.00g Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorია radicchio, rukola.]

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-11-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki żytnie kupiec 30.00g Golonka wojskowa swojscy 90.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] Sałata lodowa 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż biały sonko 150.00g Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, Jogurt naturalny Figand 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% Kurczak w jarzynach. gotowany 2016 130.00g składniki: Kurczak tuszka 48%, Marchew 19%, Fasola szparagowa 16%, Pietruszka korzeń 6%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! 10.00g Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Cebula czerwona 3%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 9 - Piątek, 2024-11-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 4. Twaróg półtłusty michów 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 50.00g 6. Masło extra 82% mu! 10.00g 7. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 8. Kasza manna kros 30.00g 9. Serek wiejski radomski 200.00g 10. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa pomidorowa z ryżem rw 300.00g składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki średnio 150.00g 4. Ryba z pieca z warzywami rw 130.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] 5. Salata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 150.00g składniki: Salata lodowa 55%, Jogurt naturalny Figand 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Masło extra 82% mu! 10.00g 4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 6. Kajzerki 42.00g 7. Ser rajski z dziurami włoszczowa 40.00g 8. Salatka z rukoli, jajek, z pestką dyni rw 150.00g składniki: Rukola 36%, Jaja kurze L 21%, olej słonecznikowy 5 L 18%, Musztarda francuska Kamis 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: 10 - Sobota, 2024-11-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 40.00g Mleko uht 1.5% mu! 230.00g Masło extra 82% mu! 10.00g Twaróg półtłusty michów 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g Dżem z czarnych porzeczek proszona 30.00g [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.] Płatki ryżowe cenos 30.00g Parówki kajtusie woy 70.00g [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"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zalewajka - rw 280.00g składniki: #barszcz biały wyniary 21% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Ziemniaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, Śmietana 18% Włoszczowa 8% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, Boczek wędzony WOY 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], kiełbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], kiełbasa zwyczajna WOY 4% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Kości wieprzowe S 4%, Chrzan tarty Metro Chef 2% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0% Karczek duszony w warzywach rw 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, Seler korzeniowy 11%, Mąka extra wypiek pszenna 3%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza gryczana niepalona ankasz apetyt 120.00g Jabłko pieczone 2016 130.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% mu! 10.00g Chleb ciemny osuchowski 40.00g Serek śmietankowy z oliwkami facyaty 36.36g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] Poledwica drobiowa woy 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Marchew pieczona z rozmarynem rw 130.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1% Chleb pszenny zwykły 50.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	990.3	521.6	796.8	2308.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4167.4	2197.8	3341.7	9707	100
Białko [g]	10%	47.14	63.2	15.6	27.3	106.1	225
Tłuszcz [g]	10%	34.76	29.6	10.8	33.6	74.2	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.9	2.2	14.9	32.1	3315
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.4	0.1	2.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.6	1.6	0.5	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	122.07	95.8	98.67	316.55	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	44.29	43.92	32.6	120.82	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	8.91	10.99	5.23	25.13	121
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55
Sód [mg]	10%	1263.64	1324.03	170.12	1234.94	2729.09	216
Potas [mg]	10%	4700	243.36	1614.18	160.78	2018.33	42
Wapń [mg]	10%	1000	38.02	96.71	26.33	161.06	17
Fosfor [mg]	10%	580	81.9	231.07	68.17	381.14	66
Magnez [mg]	10%	288.18	27.49	89.4	20.96	137.86	48
Żelazo [mg]	10%	6	1.52	2.6	0.89	5.02	83
Witamina A [µg]	25%	535.45	12.67	67.55	5.43	85.65	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.3	0	0.3	3
witamina E [mg]	30%	8.55	0.6	1.74	0.4	2.75	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.29	0.09	0.5	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.14	0.22	0.07	0.43	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.82	4.44	0.69	5.96	52
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.6	38.68	3.25	49.54	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.67	0.47	3.43	6.82	240

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	820.6	680.9	831.6	2333.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3454.7	2861.8	3497.3	9813.9	100
Białko [g]	10%	47.14	40.3	22.4	29.4	92.3	196
Tłuszcz [g]	10%	34.76	25.2	21.4	28.5	75.2	217
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.3	2.4	15.5	30.3	3127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.9	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	5.3	0.5	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.5	0	65.5	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	109.28	105	115.83	330.12	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.82	39.83	26.95	104.61	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.79	10.98	3.27	17.06	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	1263.64	769.86	131.64	1051.56	1953.07	154
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1240.35	206.39	1751.31	36
Wapń [mg]	10%	1000	9.71	153.29	324.69	487.7	48
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	237	49.81	309.49	54
Magnez [mg]	10%	288.18	8.64	81.13	16.95	106.72	37
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	3.62	0.88	5.04	84
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	139.54	77.25	237.49	44
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.32	0.72	1.04	10
witamina E [mg]	30%	8.55	1.02	4.13	0.52	5.68	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.3	0.07	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.39	0.07	0.51	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	3.21	0.55	4.79	43
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	59.5	3.2	75.12	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.13	0.36	2.92	4.88	172

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	889.8	746.5	693.9	2330.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3732.9	3143.9	2919.8	9796.6	100
Białko [g]	10%	47.14	37.9	42.5	22.1	102.6	217
Tłuszcz [g]	10%	34.76	37.2	18.3	21.6	77.2	222
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.3	4.7	12.4	34.6	3572
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.8	0	4.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.8	0.2	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47	0	47	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	102.95	108.97	105.11	317.03	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.7	53.59	31.38	121.69	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.49	12.34	4.88	21.73	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	10%	1263.64	1082.7	255.35	1053.85	2391.91	189
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1711.97	507.99	2316.44	49
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	137.61	15.84	170.73	18
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	306.74	36.52	358.39	62
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	95.01	13.34	114.84	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	4.61	0.98	6.1	101
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	68.53	26.85	103.18	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0	0.94	9
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	2.29	1.61	4.14	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.29	0.1	0.42	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.33	0.07	0.47	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	7.71	1.31	9.18	81
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	41.12	19.56	65.36	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3	0.7	2.92	5.97	210

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	815.5	972.4	528.9	2316.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3429.2	4085.4	2215.7	9730.4	100
Białko [g]	10%	47.14	42.1	40.2	19	101.3	214
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.5	34	24.7	87.2	251
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.5	14	9.9	38.5	3970
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.3	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	1.7	0.1	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.3	0	62.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	98.98	131.11	58.93	289.03	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	26.5	39.47	5.2	71.17	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.78	9.5	2.86	15.14	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.78
Sód [mg]	10%	1263.64	1418.94	213.39	1250.59	2882.92	228
Potas [mg]	10%	4700	211.5	1260.43	232.29	1704.23	37
Wapń [mg]	10%	1000	122.04	76.1	14.89	213.03	21
Fosfor [mg]	10%	580	59.47	307.92	26.05	393.45	67
Magnez [mg]	10%	288.18	81.04	73.64	10.31	165.01	58
Żelazo [mg]	10%	6	2.52	3.13	0.62	6.28	104
Witamina A [µg]	25%	535.45	50.84	55.62	106.5	212.97	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0.67	1.27	13
witamina E [mg]	30%	8.55	2.3	1.18	0.42	3.91	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.18	0.49	0.07	0.75	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.3	0.33	0.08	0.72	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.07	6.1	0.64	8.83	78
Witamina C [mg]	55%	64.09	34.55	29.85	23.4	87.81	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.94	0.59	3.47	7.2	254

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	928.1	738.2	656.8	2323.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3893.6	3113.2	2764.4	9771.3	100
Białko [g]	10%	47.14	40.6	34.1	18.3	93.2	197
Tłuszcz [g]	10%	34.76	39.1	15.1	20.1	74.3	215
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18	2.5	11.5	32.1	3317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	6.6	0.5	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.8	0.5	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6	0	6	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	105.54	121.6	102.83	329.98	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.31	56	27.5	121.81	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.37	10.54	4.48	19.4	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.74
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	1263.64	1271.88	214.89	867.11	2353.89	187
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1475.29	400.24	2129.33	45
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	125.82	93.79	227.71	23
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	197.12	88.5	304.52	52
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	95.36	36.88	139.44	48
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	4.51	1.9	6.86	115
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	81.3	31.18	129.74	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	3.02	0.53	4.41	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.28	0.13	0.46	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.31	0.16	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	3.79	0.94	5.58	50
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	48.23	16.06	74.64	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.53	0.59	2.4	5.88	207

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	676.5	960.9	680.3	2317.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2854.9	4039.4	2860.1	9754.5	100
Białko [g]	10%	47.14	31.6	40.1	21.8	93.6	198
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.7	29.3	23.9	69	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.5	9.1	13.6	32.3	3336
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.5	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.6	0.2	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	100.2	0	100.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	102.72	141.75	95.46	339.94	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	14.96	47.22	32.83	95.01	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.26	15.54	2.43	19.24	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.09
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.18
Sód [mg]	10%	1263.64	712.98	353.44	1107.72	2174.14	172
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1952.96	323.64	2397.2	52
Wapń [mg]	10%	1000	21.6	141.63	28.08	191.31	19
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	538.74	34.01	591.66	102
Magnez [mg]	10%	288.18	8.1	122.8	13.86	144.76	51
Żelazo [mg]	10%	6	0.63	4.87	0.99	6.49	109
Witamina A [µg]	25%	535.45	9.75	80.3	23.55	113.6	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.89	0	0.89	9
witamina E [mg]	30%	8.55	0.3	1.91	0.98	3.2	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.8	0.07	0.91	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.57	0.1	0.75	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.18	8.04	0.86	9.09	81
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.85	35.52	14.13	55.5	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.98	0.98	3.07	5.43	191

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	735	1062	519.1	2316.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3081.3	4461.2	2180.8	9723.4	100
Białko [g]	10%	47.14	31.4	35.2	14.6	81.3	173
Tłuszcz [g]	10%	34.76	33.5	32.6	19.2	85.4	245
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	16.2	10.4	11.7	38.4	3965
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.2	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.3	0.5	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	380.4	0	380.4	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	77.55	168.61	73.48	319.64	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	31.54	34.8	12.05	78.4	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.32	23.65	3.19	28.17	137
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.09
Sód [mg]	10%	1263.64	747	286.66	859.88	1893.55	150
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1462.69	432.64	2149.14	45
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	214.53	52.34	274.98	27
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	397.48	47.14	463.52	80
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	97.64	25.99	130.84	45
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	5.38	2.3	8.14	136
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	53.51	14.36	85.12	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.76	0.04	1.8	18
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	3.85	0.25	4.96	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.3	0.05	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.76	0.07	0.87	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	2.9	0.71	4.47	40
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	32.1	6.09	48.55	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.07	0.79	2.38	4.73	167

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	771.4	980.2	586.5	2338.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3251	4141	2473	9865.2	100
Białko [g]	10%	47.14	40.4	34	22.9	97.5	207
Tłuszcz [g]	10%	34.76	19.5	14.8	14.9	49.4	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.5	2.9	7.3	20.9	2155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.8	0	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.8	0	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.1	0	48.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	111.69	183.69	91.15	386.54	88
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.6	45.13	25.97	107.72	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.67	12.39	2.31	21.38	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	19.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	63.33
Sód [mg]	10%	1263.64	1248.11	224.53	1007.86	2480.52	197
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1354.61	275.52	1750.73	38
Wapń [mg]	10%	1000	21.6	113.97	32.16	167.74	16
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	308.86	39.92	367.68	63
Magnez [mg]	10%	288.18	8.1	79.26	17.82	105.18	37
Żelazo [mg]	10%	6	0.63	2.94	0.68	4.26	71
Witamina A [μg]	25%	535.45	9.75	376.75	17.15	403.65	75
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.88	0	0.88	9
witamina E [mg]	30%	8.55	0.3	2.22	0.12	2.65	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.25	0.05	0.35	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.32	0.05	0.45	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.18	6.82	0.68	7.68	69
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.85	30.51	10.29	46.65	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.46	0.62	2.79	6.2	219

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	919.5	645	735	2299.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3853.3	2709.1	3085.3	9647.8	100
Białko [g]	10%	47.14	43.9	36.4	32.8	113.3	240
Tłuszcz [g]	10%	34.76	42.8	20.6	30.2	93.7	270
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.4	3.8	14.8	33.2	3424
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.2	0.5	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.8	0.4	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56	0	56	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	90.56	84.73	83.64	258.95	58
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	42.3	45.75	8.4	96.46	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.08	12.97	1.68	16.74	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.18
Sód [mg]	10%	1263.64	1075.32	250.35	1248.58	2574.26	204
Potas [mg]	10%	4700	297	2130.76	55.9	2483.66	52
Wapń [mg]	10%	1000	13.14	157.42	9.9	180.46	18
Fosfor [mg]	10%	580	26.46	355.05	31.22	412.74	71
Magnez [mg]	10%	288.18	9.72	117.2	8.04	134.97	47
Żelazo [mg]	10%	6	0.59	5.03	0.47	6.1	102
Witamina A [µg]	25%	535.45	26.94	87.9	8.42	123.27	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.96	0.04	1.01	10
witamina E [mg]	30%	8.55	0.95	4.15	0.25	5.36	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.41	0.03	0.51	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.46	0.02	0.52	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.89	9	0.31	10.21	91
Witamina C [mg]	55%	64.09	16.16	52.74	2.41	71.31	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.98	0.69	3.46	6.43	227

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	639.4	1228.2	478.1	2345.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2680.5	5162.1	2001.9	9844.6	102
Białko [g]	10%	47.14	25.8	48.2	14.2	88.3	187
Tłuszcz [g]	10%	34.76	29.6	43.8	22.6	96.1	276
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.6	10.1	10.5	35.3	3645
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	5.5	3	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1	0.5	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	31.5	0	31.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	67.71	163.21	56.38	287.32	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	28.24	42.88	7.6	78.73	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.62	6.23	3.92	10.77	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.61
Sód [mg]	10%	1263.64	637.55	3213.79	846.49	4697.84	371
Potas [mg]	10%	4700	0	728.78	308.4	1037.19	23
Wapń [mg]	10%	1000	0	53.77	39.34	93.11	9
Fosfor [mg]	10%	580	0	159.06	35.32	194.38	33
Magnez [mg]	10%	288.18	0	37.09	17.56	54.65	19
Żelazo [mg]	10%	6	0	1.85	0.58	2.43	41
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	31.88	3.08	34.97	7
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0	0.33	3
witamina E [mg]	30%	8.55	0	0.96	0.83	1.79	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.36	0.05	0.41	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.2	0.05	0.26	28
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	3.02	0.46	3.49	31
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	22.12	1.87	23.99	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.77	8.92	2.35	11.74	413

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2323	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9765.5	100
Białko [g]	10%	47.14	96.9	205
Tłuszcz [g]	10%	34.76	78.2	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	32.8	3383
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	317.51	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	99.64	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	19.48	94
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1263.64	2613.12	207
Potas [mg]	10%	4700	1973.76	42
Wapń [mg]	10%	1000	216.78	22
Fosfor [mg]	10%	580	377.7	65
Magnez [mg]	10%	288.18	123.43	43
Żelazo [mg]	10%	6	5.67	95
Witamina A [µg]	25%	535.45	152.96	28
Witamina D [µg]	10%	10	0.85	8
witamina E [mg]	30%	8.55	3.88	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.52	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.55	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	6.93	62
Witamina C [mg]	55%	64.09	59.85	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	6.53	230