

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada stycznia 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-01-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 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%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2025-01-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 60.00g Chleb zwykły 60.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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.] 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 (ostonka).] Płatki jaglane szczytno p 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ziemniaki średnio 150.00g Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g 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% Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 1L 18% 25 21%, Koper ogrodowy 2% Zupa porowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 22%, Serek topiony kremowy Mlekoop 25 22% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6% Grzanki pszenne 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 55.00g Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Kiełbasa szynkowa woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostonce niejadalnej.] Polędwica sopocka woy p 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.] Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 160.00g składniki: Serek radomski Rolmlecz 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 2 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 5. Kasza manna pszenna młyny stoisław 40.00g [składniki: kasza manna pszenna] 6. Połędwica drobiowa woy p 100.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 7. Papryka czerwona p 100.00g 8. 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.] 9. Chleb pszenny zwykły 60.00g 	<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 pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 3. Kotlety mielone z cebulą rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Ziemniaki średnio 160.00g 5. Buraczki na ciepło rw 160.00g składniki: Burak 93%, Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 1% 6. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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. Serek śmietankowy z ziołami faciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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. Salatka z brokułem, sałatą lodową. pomidorem 170.00g składniki: Brokuły 35%, Sałata lodowa 35%, Kukurydza konserwowa 12%, Pomidor 7%, #jogurt naturalny Mlekoop 4% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Majonez Kielecki 4%, Słonecznik prażony S 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 0% 8. Dżem wiśniowy prosona 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: 3 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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 p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Jaja gotowane rw 70.00g składniki: Jaja kurze L 100% 8. Pomidor 100.00g 9. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 10. Płatki owsiane górskie p 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa szpinakowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak] 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 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 ciemny osuchowski 60.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 6. Sałata lodowa 120.00g 7. Sałatka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego , cebulą i ogórkiem rw 170.00g 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 P 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% 8. Ser żółty plastry 25 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 9. Kajzerki 45.00g

Dzień: 4 - Sobota, 2025-01-04

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 5.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 6. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Płatki żytnie kupiec 40.00g 9. 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] 10. Papryka czerwona 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. Ziemniaki średnio 170.00g 3. Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Udko z kurczaka pieczone rw 140.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 160.00g składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 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. Półdewica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Szynka myśliwska tradycja 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.] 7. Kapusta z grochem rw 160.00g składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemniaki średnio 12%, Cebula 6%, Boczek wędzony Morliny 6% 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.] 9. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 5 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 350.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 7. 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] 8. Kiełbasa wiejska grillowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Pomidor 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. 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 P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Porcja rosołowa 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. Karczek pieczony rw 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z selera 2016 150.00g składniki: Cukier 47%, Seler korzeniowy 28%, Jabłko 19%, Śmietana 12% tłuszczu 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. Poledwica drobiowa woy p 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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 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: 6 - Poniedziałek, 2025-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.05g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. 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% 8. 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).] 9. Papryka czerwona p 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: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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% 3. Żeberka wieprzowe. duszone rw 120.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 3% [składniki: mąka pszenna typ 450] 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z pekinki, jabłka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 5. 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.] 6. Kiełbasa dębicka woy p 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. Polędwica drobiowa woy p 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.] 8. Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 49%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, Ser żółty gouda S 6%, Majonez Kielecki 6%, Natur jogurt typ grecki Zott 6%

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-01-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Dżem truskawkowy proszona 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 p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Masło extra 82% mu! p 10.10g 7. Płatki ryżowe cenos p 40.00g 8. Ogórek 100.00g 9. Szynka konserwowa woy p 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek wędzony WOY 2% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Gulasz wieprzowy rw 145.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 4. Kasza jęczmienna średnia wiejska (apetyt) p 160.00g 5. Surówka z ogórka, korniszona, jabłka, cebuli czerwonej, kopru rw 160.00g składniki: Jabłko 37%, Ogórek 15%, Ogórki korniszony KRAKUS P 15% [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (gorczyca, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)], olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 15%, Cebula czerwona 11%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz cytrynowy MIELONY 2%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 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! p 10.00g 5. Serek śmietankowy z ziołami 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylium, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g 8. Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 170.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Boczek wędzony WOY 16% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony Prymat 25 0%

Dzień: 8 - Środa, 2025-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.20g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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 owsiane metro chef 30.00g [składniki: płatki owsiane] 8. Kielbasa parówkowa krawczyk p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe] 9. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 260.00g 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. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 160.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino 25 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Sos koperkowy rw 90.00g składniki: jogurt naturalny figand 1L P 45%, Koper ogrodowy 25%, Majonez dekoracyjny Metro Chef 17% [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przewodnik (sól wapniowo-disodowa edta)], Masło ekstra 11%, Pieprz czarny MIELONY 2% 5. 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% 6. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Serek ściągły ceb. szczypior 50.00g 4. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Sopol drobiowy 15.00g 7. Szyunka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 8. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 160.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2%

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-01-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Twaróg półtusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbatop 25 6.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Makaron zacierka aro p 25.00g [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. Paszтет indykpol 60.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 10. Papryka czerwona p 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. Pieczone podudzie kurczaka rw 110.00g składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, Margaryna MR Słynne 20%, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 20g 25 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] 3. Ziemniaki średnio 140.00g 4. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. Barszcz biały na zakwasie - rw 260.00g składniki: Kości wędzone 33%, Śmietana 18% Włoszczowa 16% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe S 8%, kiełbasa zwyczajna WOY 8% [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).], kiełbasa biała WOY 8% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 8% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 8%, Chrzan tarty Metro Chef 4% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przewodnik (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 2%, Majeranek suszony otarty Matex 2%, Czosnek 1%, Barszcz biały ZAKWAS 0%, Liść laurowy ARO P 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [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. Poledwica drobiowa woy p 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. Bigos popularny 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 34%, Kapusta biała 24%, Wieprzowina łopatka 18%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Wieprzowina boczek bez kości 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%

Dzień: 10 - Piątek, 2025-01-10

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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 6. Ogórek 120.00g 7. Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g 8. Chleb żytnio-razowy p 50.00g 9. Serek wiejski radomski 25 200.00g 	<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 brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Ziemniaki średnio 150.00g 5. Surówka z kapusty białej 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 4. Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 5. Sałata 70.00g 6. Kajzerki 42.00g 7. Ser żółty plastry 25 42.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna] 8. Ryż z jabłkiem rw 160.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Smietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% 9. Jogurt naturalny włoszczowa 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych] 10. 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.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	917.1	1067	505	2489.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3860.2	4469	2123.2	10452.5	100
Białko [g]	10%	48.61	42.6	46.6	27.6	116.8	241
Tłuszcz [g]	10%	51.23	28.9	49.1	17.5	95.6	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	14.7	20.3	9.8	44.9	3165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0.1	6.6	0.1	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.4	3.8	0.4	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	123.12	113.85	60.38	297.35	67
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	42.72	37.23	6.23	86.2	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	3.12	8.53	2.57	14.23	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	1327.78	1237.5	781.31	1062.63	3081.44	232
Potas [mg]	10%	4700	192.42	1374.52	189.28	1756.22	37
Wapń [mg]	10%	962.96	22.68	87.26	12.11	122.05	12
Fosfor [mg]	10%	580	73.62	215.59	57.15	346.36	60
Magnez [mg]	10%	309.07	22.86	77.67	17.64	118.18	38
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.82	2.58	0.79	4.2	69
Witamina A [μg]	25%	567.41	6	60.6	7.88	74.48	13
Witamina D [μg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9.04	0.3	3.22	0.57	4.1	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.29	0.08	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.2	0.05	0.33	33
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.69	3.81	0.87	5.38	47
Witamina C [mg]	55%	67.78	3.59	36.36	4.73	44.69	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.43	2.17	2.95	7.7	258

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	906.2	894.3	696.1	2496.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3820.7	3754.8	2924.3	10499.9	100
Białko [g]	10%	48.61	43.8	35.6	21.3	100.8	207
Tłuszcz [g]	10%	51.23	23.4	30.9	26	80.4	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	11.4	11	10.9	33.4	2353
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	9.3	0.1	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.2	2.9	0.2	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	83.3	0	83.3	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	131.26	125.78	95.92	352.97	78
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	45.27	47.19	33.42	125.89	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	2.83	14.74	3.62	21.19	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.78
Sód [mg]	10%	1327.78	1458.54	231.13	1067.63	2757.31	207
Potas [mg]	10%	4700	229.5	2134.08	354.47	2718.05	58
Wapń [mg]	10%	962.96	11.7	144.98	41.94	198.63	20
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	466.64	65.68	560.22	96
Magnez [mg]	10%	309.07	9.9	111.46	35.07	156.43	50
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.54	6.34	1.22	8.1	133
Witamina A [µg]	25%	567.41	108	69.81	112.91	290.72	51
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.28	0.67	2.96	30
witamina E [mg]	30%	9.04	2.02	2.16	1.64	5.83	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.6	0.11	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.94	0.12	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.36	9.55	0.98	11.9	104
Witamina C [mg]	55%	67.78	64.8	42.5	27.24	134.55	199
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	4.05	0.64	2.96	6.89	230

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	835.4	820.7	826.4	2482.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3518.4	3455.8	3476.1	10450.4	100
Białko [g]	10%	48.61	38.9	31.7	37.7	108.4	223
Tłuszcz [g]	10%	51.23	23.5	21.6	27	72.2	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	11.7	2.3	14.2	28.3	1993
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	9.5	0.6	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.1	5.3	0.8	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.2	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	119.58	130.29	110.42	360.3	81
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	43.33	56.21	8.07	107.62	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	5.35	10.86	5.01	21.23	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.35
Sód [mg]	10%	1327.78	769.32	396.59	1392.36	2558.27	193
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1798.1	420.26	2472.16	52
Wapń [mg]	10%	962.96	8.1	96.84	359.41	464.35	48
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	257.94	92.88	369.72	63
Magnez [mg]	10%	309.07	7.2	93.48	30.4	131.08	42
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.45	2.95	1.61	5.02	82
Witamina A [µg]	25%	567.41	17.25	75.65	20.21	113.12	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.13	0.04	0.18	1
witamina E [mg]	30%	9.04	0.85	4.01	0.91	5.78	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.31	0.11	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.28	0.16	0.48	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.85	4.93	1.25	7.03	61
Witamina C [mg]	55%	67.78	10.35	43.38	9.29	63.03	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.13	1.1	3.86	6.39	214

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	846.5	842.4	806.6	2495.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3567.9	3527	3391.5	10486.4	100
Białko [g]	10%	48.61	42.7	34.3	28.3	105.4	217
Tłuszcz [g]	10%	51.23	20.5	38.4	27	86.1	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	10.7	5.7	13.2	29.7	2098
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	17.9	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.2	9.7	0.2	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.4	0	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	126.72	94.99	115.43	337.15	75
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	45.63	41.59	40.38	127.62	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	8.23	10.38	6.17	24.8	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.09
Sód [mg]	10%	1327.78	1313.46	227.86	1124.85	2666.17	201
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1988.17	491.3	2708.98	57
Wapń [mg]	10%	962.96	11.7	86.84	73.78	172.33	18
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	449.77	124.45	602.12	104
Magnez [mg]	10%	309.07	9.9	112.24	43.11	165.26	53
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.54	3.32	1.41	5.28	87
Witamina A [µg]	25%	567.41	108	63.72	105.24	276.96	49
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.61	0.67	1.28	13
witamina E [mg]	30%	9.04	2.02	6.03	1.19	9.26	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.37	0.22	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.46	0.11	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.36	7.58	1.19	10.14	88
Witamina C [mg]	55%	67.78	64.8	36.38	22.64	123.83	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.64	0.63	3.12	6.66	223

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	809.8	1222.2	441.6	2473.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3405.6	5148.5	1859.8	10414	100
Białko [g]	10%	48.61	40.7	45.7	24.7	111.2	229
Tłuszcz [g]	10%	51.23	28.3	32.5	13	73.9	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	14.5	10.7	6	31.3	2212
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	12.5	0.9	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	2.2	0.6	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89.4	27.5	116.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	98.67	191.71	57.21	347.6	78
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	29.22	95.47	4.05	128.76	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	1.75	10.25	1.71	13.72	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.47
Sód [mg]	10%	1327.78	1314.14	161.89	814.59	2290.62	172
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1388.97	331.29	1923.3	41
Wapń [mg]	10%	962.96	37.15	90.9	12.07	140.13	14
Fosfor [mg]	10%	580	48.49	382.05	145.76	576.3	99
Magnez [mg]	10%	309.07	32.43	80.02	25.94	138.4	44
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.36	3.55	0.5	4.42	72
Witamina A [µg]	25%	567.41	19.2	59.47	26.19	104.86	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.85	0	0.85	9
witamina E [mg]	30%	9.04	1.47	1.21	0.95	3.63	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.66	0.06	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.43	0.11	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.94	7.27	6.32	15.54	135
Witamina C [mg]	55%	67.78	11.52	28.65	15.71	55.88	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.65	0.44	2.26	5.72	192

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	902.5	931.1	663.9	2497.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3783.8	3898.4	2783.5	10465.8	100
Białko [g]	10%	48.61	39.3	39.6	21.6	100.6	208
Tłuszcz [g]	10%	51.23	40.4	42.3	28.8	111.6	218
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	18.5	11.5	14	44.1	3112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	1.3	20.1	0.1	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.5	5.9	0.1	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.8	104.8	9.6	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	96.32	103.81	81.59	281.72	63
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	29.28	48.75	28.48	106.52	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	2.29	11.83	4.26	18.39	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.13
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.04
Sód [mg]	10%	1327.78	1146.7	215.49	958.79	2320.99	174
Potas [mg]	10%	4700	606.15	1790.65	321.79	2718.59	58
Wapń [mg]	10%	962.96	317.52	151.6	29.81	498.95	52
Fosfor [mg]	10%	580	297.79	463.48	105.39	866.68	149
Magnez [mg]	10%	309.07	42.09	106.35	22.8	171.25	55
Żelazo [mg]	10%	6.1	1.13	4.47	0.49	6.09	100
Witamina A [µg]	25%	567.41	173.07	94.53	5.5	273.11	49
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	1.55	0	1.75	18
witamina E [mg]	30%	9.04	2.21	3.72	0.28	6.22	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.81	0.05	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.54	0.09	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.69	11.27	2.76	15.72	137
Witamina C [mg]	55%	67.78	66.04	56.71	3.3	126.06	186
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.18	0.59	2.66	5.8	194

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	757.5	1083.7	640.2	2481.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3199.8	4554.3	2684	10438.1	100
Białko [g]	10%	48.61	30	42.5	17.7	90.3	186
Tłuszcz [g]	10%	51.23	15.3	32.1	28.7	76.3	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	9.5	10.9	15.3	35.7	2520
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	12.7	2	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	2.2	1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.3	0	86.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	125.23	167.43	78.69	371.36	83
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	42.72	44.92	8.39	96.04	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	0.85	23.05	2.24	26.15	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	1327.78	661.14	249.99	846.61	1757.75	133
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1278.54	472.38	1863.42	39
Wapń [mg]	10%	962.96	13.5	107.81	19.89	141.2	14
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	326.24	53.2	400.15	69
Magnez [mg]	10%	309.07	7.2	74.04	24.69	105.94	34
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.18	3.07	0.91	4.17	68
Witamina A [µg]	25%	567.41	6	71.49	13.2	90.69	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.82	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	9.04	0.11	2	0.07	2.19	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.79	0.07	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.46	0.05	0.55	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.16	5.66	1.24	7.06	61
Witamina C [mg]	55%	67.78	3.59	41.13	7.92	52.65	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	1.83	0.69	2.35	4.39	147

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	926.5	1000.1	572.7	2499.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3891.2	4209.4	2400.2	10500.9	100
Białko [g]	10%	48.61	38.9	32.9	20.6	92.5	191
Tłuszcz [g]	10%	51.23	36.3	28.7	25.8	90.8	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	17.1	8.2	8.7	34.1	2409
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	5.3	6.2	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	1.9	3.4	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.1	0	104.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	111.82	158.05	66.05	335.93	75
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	43.22	44.08	2.7	90.01	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	1.89	11	3.31	16.22	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.28
Sód [mg]	10%	1327.78	1238.05	506.8	832.39	2577.25	194
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1762.64	284.6	2250.28	48
Wapń [mg]	10%	962.96	6.48	123.74	17.76	147.99	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	294.47	41.73	351.33	61
Magnez [mg]	10%	309.07	5.76	99.97	15.65	121.39	39
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.36	4.16	0.85	5.37	88
Witamina A [µg]	25%	567.41	13.8	126.62	2.16	142.59	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.42	0	0.42	4
witamina E [mg]	30%	9.04	0.68	1.67	2.37	4.74	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.34	0.13	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.02	0.35	0.12	0.5	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.68	4.91	0.77	6.36	56
Witamina C [mg]	55%	67.78	8.27	47.12	44.82	100.22	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	3.43	1.4	2.31	6.44	216

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	770.2	1226.6	531.4	2528.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3243.7	5102	2224.5	10570.3	101
Białko [g]	10%	48.61	34	34.2	21.3	89.5	184
Tłuszcz [g]	10%	51.23	23.1	85.8	26.4	135.4	265
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	11.5	16.7	10.1	38.4	2707
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	11.2	8	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0.2	6.1	2	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	29.5	29.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	107.34	83.02	53.04	243.4	55
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	40.13	45.16	1.46	86.76	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	1.76	7.68	1.92	11.37	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	44.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.1
Sód [mg]	10%	1327.78	937.08	580.05	947.43	2464.57	186
Potas [mg]	10%	4700	183.6	996.22	301.68	1481.51	31
Wapń [mg]	10%	962.96	9.36	78.93	43.48	131.78	14
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	139.47	88.28	250.08	43
Magnez [mg]	10%	309.07	7.92	55.72	16.34	79.98	26
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.43	1.85	0.91	3.21	52
Witamina A [µg]	25%	567.41	86.4	196.69	9.05	292.14	52
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.44	0.29	1.74	17
witamina E [mg]	30%	9.04	1.62	4.57	1.38	7.58	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.19	0.22	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.08	0.13	0.14	0.36	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	1.08	2.33	1.65	5.08	43
Witamina C [mg]	55%	67.78	51.84	31.08	11.76	94.69	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.6	1.61	2.63	6.16	206

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	738.6	641	1092.8	2472.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	3107.8	2695.4	4593.6	10396.9	100
Białko [g]	10%	48.61	44.8	34.6	35	114.5	235
Tłuszcz [g]	10%	51.23	23.4	18.5	39.5	81.5	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	14.5	1.8	23.2	39.5	2787
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	0	6.6	2.2	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	0	6.7	0.7	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	16.8	17.3	34.2	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	89.21	89.8	150.73	329.74	74
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	20.42	30.31	48.33	99.07	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	4.31	11.93	3.24	19.49	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.34
Sód [mg]	10%	1327.78	853.73	150.27	1231.14	2235.16	168
Potas [mg]	10%	4700	135	1829.22	211.95	2176.17	47
Wapń [mg]	10%	962.96	16.2	170.23	380.85	567.29	60
Fosfor [mg]	10%	580	24.84	270.94	110.25	406.03	70
Magnez [mg]	10%	309.07	8.64	101.21	21.03	130.88	43
Żelazo [mg]	10%	6.1	0.21	3.05	1.1	4.37	72
Witamina A [µg]	25%	567.41	7.19	602.54	48.34	658.09	116
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.07	0.08	0.16	2
witamina E [mg]	30%	9.04	0.13	6.64	0.58	7.37	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.36	0.08	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.03	0.32	0.13	0.5	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	0.19	4.6	0.66	5.46	48
Witamina C [mg]	55%	67.78	4.31	86.18	4.09	94.59	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	2.37	0.41	3.41	5.58	187

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2487.4	2491.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9994	10467.5	100
Białko [g]	10%	48.61	103	212
Tłuszcz [g]	10%	51.23	90.4	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.42	36	2536
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.42	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.42	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	74.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	447.05	325.75	73
Cukry [g]	10%	Maks: 89.41	105.45	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.85	18.68	86
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1327.78	2470.95	186
Potas [mg]	10%	4700	2206.87	47
Wapń [mg]	10%	962.96	258.47	27
Fosfor [mg]	10%	580	472.9	81
Magnez [mg]	10%	309.07	131.88	42
Żelazo [mg]	10%	6.1	5.02	82
Witamina A [µg]	25%	567.41	231.68	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	10
witamina E [mg]	30%	9.04	5.67	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.52	8.97	78
Witamina C [mg]	55%	67.78	89.02	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2259.26	0	0
Sól [g]	10%	3.31945	6.17	207