

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada stycznia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-01-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ Promień 1 dekada stycznia 2025 r. (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 2. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 18) 3. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 24) 4. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9) 5. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 7) 6. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 7. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 8) 8. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2475.69 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2025-01-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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. Kasza manna melvit p 30.00g 7. Kiełbaski z serem jbb p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu] 8. Sałata karbowana p 80.00g 9. Chleb długi-pszenny zwykły p 55.00g 10. Chleb zwykły 55.00g 	<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 p 170.00g [składniki: ziemniaki] 3. Pulpety wieprzowe gotowane rw 160.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 4. Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 3. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolyzat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostonce niejadalnej.] 6. 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.] 7. Chleb długi-pszenny zwykły p 55.00g 8. Marchew pieczona z rozmarynem rw 160.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1% 9. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 10. Serek śmietankowy twój smak z ziołami piątnica 40.00g [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, cebula, czosnek, zioła 0,1 % , białka mleka, naturalne aromaty.]

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-01-12

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 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 5. Chleb pszenny zwykły 55.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 8. Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Sałata zielona 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. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki 10%, Seler korzeniowy 7%, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 2. Poładwica 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.] 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. 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] 6. Kalafior i pomidor na sałacie rw 160.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 7. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. Chleb długi-pszenny zwykły p 55.00g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. 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.] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Kluski lane na mleku rw 280.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% 7. Pasztet indykpol 100.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 8. Pomidor p 100.00g 9. Chleb długi-pszenny zwykły p 65.00g 	<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 kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 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% 3. Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 210.00g 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% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Salata 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"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Szynka konserwowa woy p 15.00g 5. Półdzwica 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. Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. 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.] 8. Chleb długi-pszenny zwykły p 65.00g 9. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 10. Kajzerki 45.00g

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 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 65.00g 6. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g 9. Parówki z mleczkowa krawczyk 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250] 10. Sałata zielona 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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Karczek duszony w warzywach rw 120.00g 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% 5. Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 2. Serek śmietankowy z ziołami faciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 3. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcz 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%] 4. 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.] 5. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Pomidor p 80.00g 7. Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 8. Chleb długi-pszenny zwykły p 60.00g

Dzień: 5 - Środa, 2025-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 260.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. 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.] 7. Płatki jaglane szczytno p 40.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Golonka wojskowa swojscy 120.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 9. Pomidor 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kluski leniwe rw 200.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, Jaja kurze swojskie P 1% 3. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 4. Kisiel truskawkowy winiary 25 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.] 5. Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 5% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 2. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 3. Połędwica 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.] 4. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylium, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 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. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 8. Kajzerki 45.00g 9. Chleb długi-pszenny zwykły p 60.00g 10. Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło extra wiejskie Rolmlec 2% [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] Szpinak 100.00g Poledwica 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 osłone niejadalnej.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z selerów. jabłek i marchwi rw 170.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 8% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% Zupa marchewkowa mus rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykorja P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] Grzanki pszenne 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 55.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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.] Zapiekanka makaronowa z warzywami (bez pieczarki) rw 200.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino P 55% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Cebula 15%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 15%, Makaron świderki lubella P 13%, Ser żółty plastry 25 2% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], Masło extra 82% MU! P 1% Chleb długi-pszenny zwykły p 65.00g Szynka gotowana woy p 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.]

Dzień: 7 - Piątek, 2025-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb ciemny osuchowski 60.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! p 10.00g Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Sałata lodowa 80.00g Serek wiejski radomski 25 200.00g Chleb długi-pszenny zwykły p 60.00g 	<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% Kasza jęczmienna szczytno (drobna) p 140.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%] Jaja sadzone 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Fasola szparagowa 150.00g Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% mu! p 10.00g 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] Chleb ciemny osuchowski 55.00g Kajzerki 40.00g Sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 8 - Sobota, 2025-01-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki owsiane górskie p 40.00g 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. Sałata zielona 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. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 3. Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Bukiet warzyw z pieca rw 170.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1% 5. Pulpety wieprzowe gotowane rw 140.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, białnik 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] 6. Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.] 7. Pomidor p 100.00g 8. Chleb długi-pszenny zwykły p 60.00g 9. Marchew pieczona z rozmarynem rw 140.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-01-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Mleko uht 1.5% mu! 400.00g 6. 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.] 7. Płatki kukurydziane lubella p 40.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa 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).] 9. Napój kakaowy instatnt puchatek 25 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] 10. Szpinak 100.00g 11. Chleb długi-pszenny zwykły p 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 pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Żłoty 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. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4% 5. Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 5. Polewica 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. Serek łąciaty ceb. szczypior 60.00g 7. Sałatka z buraka pieczonego i mix sałat rw 170.00g składniki: Burak 75%, ser feta FAVITA mlekovita 11%, Sałata mix 7% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.], olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 1%, Słonecznik łuskany Helio 0% 8. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 9. Chleb długi-pszenny zwykły p 65.00g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbatol 25 5.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 6. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 7. Dżem truskawkowy prospona 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.] 8. Szynka konserwowa woy p 100.00g 9. Pomidor p 100.00g 10. Chleb długi-pszenny zwykły p 65.00g 	<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 z fasoli szparagowej zabelana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 72%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 2%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Śmietanka 36% Łowicz 25 2% 3. Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 4. Łazanki bez kapusty 170.00g składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Makaron bezjajeczny 15%, Cebula 8%, Kielbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Salata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 55%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 27% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cytryna 14%, Koper ogrodowy 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Serek śmietankowy z oliwkami facyaty 50.00g [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól] 4. Kajzerki 45.00g 5. Szynka bukowiecka 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] 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. Dżem truskawkowy prospona 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.] 8. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 9. Chleb długi-pszenny zwykły p 60.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	886.7	832.1	714.7	2433.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3727.4	3493.1	3000.5	10221.2	99
Białko [g]	10%	47	38.6	32.4	22	93.1	198
Tłuszcz [g]	10%	53.33	31.5	31.9	27.4	90.9	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	15.7	12.5	13.5	41.9	2832
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	11.1	3.7	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.4	1.9	0.7	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.7	0	71.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	113.55	107.6	97.83	318.98	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	35.53	35.96	37.32	108.82	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	3.07	7.61	5.86	16.55	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.18
Sód [mg]	10%	1344.44	1313.68	218.96	1073.76	2606.41	194
Potas [mg]	10%	4700	73.26	1294.28	379.58	1747.12	38
Wapń [mg]	10%	966.67	8.41	125.68	48.42	182.53	19
Fosfor [mg]	10%	580	48.51	317.44	43.47	409.43	70
Magnez [mg]	10%	286.25	14.35	86.54	21.61	122.5	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.59	3.86	0.72	5.17	86
Witamina A [μg]	25%	532.5	0	63.64	3.79	67.44	13
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.71	0	0.71	7
witamina E [mg]	30%	8.5	0.18	1.1	1.03	2.31	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.76	0.06	0.89	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.48	0.06	0.58	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.49	5.53	0.57	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	63.75	0	37.02	2.3	39.32	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.64	0.6	2.98	6.51	216

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	864.6	938.9	656.3	2459.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3637.7	3958.8	2755	10351.6	100
Białko [g]	10%	47	42	50.6	20.3	113	241
Tłuszcz [g]	10%	53.33	28.6	21.6	25.8	76	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	14.6	6	9.7	30.4	2058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	4.1	0	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	1.9	0.1	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	111.1	140.2	87.93	339.25	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	37.36	43.99	32.99	114.35	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	2.72	9.44	4.55	16.72	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	1344.44	1443.96	153.21	1475.24	3072.42	228
Potas [mg]	10%	4700	96.48	809.52	285.9	1191.9	25
Wapń [mg]	10%	966.67	17.28	95.61	18.32	131.22	14
Fosfor [mg]	10%	580	48.49	144.12	32.07	224.68	39
Magnez [mg]	10%	286.25	6.48	45.63	12.69	64.81	22
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.43	0.77	4.71	78
Witamina A [μg]	25%	532.5	7.8	53.48	115.5	176.78	33
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0.67	0.88	9
witamina E [mg]	30%	8.5	0.24	1.7	0.52	2.46	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.1	0.09	0.23	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.18	0.09	0.34	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.14	2.39	0.79	3.33	29
Witamina C [mg]	55%	63.75	4.68	28.32	28.79	61.8	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	4.01	0.42	4.09	7.68	254

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	967.7	714.6	791.9	2474.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	4069.5	3011.2	3336.6	10417.4	100
Białko [g]	10%	47	42.5	40	21.1	103.6	220
Tłuszcz [g]	10%	53.33	33.7	17.7	21.7	73.2	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	15.4	3.1	11.6	30.2	2047
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	7.2	0.5	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	2	0.6	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	124.4	102.46	129.78	356.65	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	44.84	40.36	33.31	118.53	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.94	7.38	3.83	13.16	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.96
Sód [mg]	10%	1344.44	1356.57	217.65	65971.53	67545.76	5024
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1009.1	225.03	1487.93	31
Wapń [mg]	10%	966.67	8.1	108.85	11.79	128.74	13
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	166.02	43.14	228.07	39
Magnez [mg]	10%	286.25	7.2	79.83	11.68	98.71	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	3.18	0.84	4.48	73
Witamina A [µg]	25%	532.5	17.25	69.6	9.15	96	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	8.5	0.85	2.78	0.76	4.4	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.22	0.07	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.26	0.05	0.35	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.85	2.84	0.54	4.23	38
Witamina C [mg]	55%	63.75	10.35	39.91	6.11	56.37	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.76	0.6	183.25	168.86	5582

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	922	808.1	723.1	2453.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3873.4	3401.4	3025.3	10300.2	99
Białko [g]	10%	47	38.8	31.6	34.5	105	224
Tłuszcz [g]	10%	53.33	34.5	21.1	38	93.6	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	16.5	6.1	11.9	34.6	2341
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	7.6	10.7	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	1.8	4.4	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.7	74.8	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	116.27	129.5	61.07	306.86	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	37.15	39.03	4.42	80.61	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	4.49	13.3	0.91	18.71	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.94
Sód [mg]	10%	1344.44	1342.8	187.77	948.74	2479.31	185
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1612.39	359.57	2068.45	44
Wapń [mg]	10%	966.67	17.28	107.22	20.58	145.09	15
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	324.64	152.06	491.83	85
Magnez [mg]	10%	286.25	6.48	86.61	23.55	116.65	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.48	1.74	5.73	94
Witamina A [µg]	25%	532.5	7.8	63.54	117.24	188.59	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	1.25	1.75	18
witamina E [mg]	30%	8.5	0.24	1.89	2.95	5.09	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.55	0.08	0.67	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.38	0.11	0.55	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.14	6	6.1	12.26	108
Witamina C [mg]	55%	63.75	4.68	38.01	8.46	51.16	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.73	0.52	2.63	6.19	205

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	905.4	775.2	791.7	2472.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3819.9	3279.2	3330.6	10429.7	100
Białko [g]	10%	47	47.4	41.1	24.5	113.1	241
Tłuszcz [g]	10%	53.33	22.1	8	25.4	55.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	11.6	5.3	14.7	31.7	2146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	0	0.6	0.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	0.3	0.6	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	129.89	140.15	118.54	388.59	88
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	44.46	67.44	35.06	146.97	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.48	11.15	5.04	17.68	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.7
Sód [mg]	10%	1344.44	1448.64	236.86	1112.06	2797.57	209
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1372.38	545.78	2171.96	46
Wapń [mg]	10%	966.67	8.1	109.44	68.66	186.21	19
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	182.06	116.69	317.66	54
Magnez [mg]	10%	286.25	7.2	75.63	37.49	120.32	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	3.1	1.61	5.16	85
Witamina A [µg]	25%	532.5	17.25	78.4	94.33	189.99	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.5	0.85	0.86	1.56	3.28	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.22	0.11	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.19	0.17	0.4	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.85	3.53	1.06	5.44	48
Witamina C [mg]	55%	63.75	10.35	46.44	53.76	110.56	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	4.02	0.65	3.08	6.99	232

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	938.8	787	749.3	2475.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3958.5	3320.2	3153.5	10432.3	100
Białko [g]	10%	47	62.7	21.6	24.3	108.7	232
Tłuszcz [g]	10%	53.33	23	14.1	24.6	61.8	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	11	4.7	14.9	30.7	2076
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	2	0	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.2	1.4	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	123.17	150.15	107.95	381.28	86
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	43.31	65.79	36.27	145.38	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	5.98	13.69	0.85	20.53	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.48
Sód [mg]	10%	1344.44	1522.44	451.58	1193.77	3167.8	236
Potas [mg]	10%	4700	211.5	1373.75	31.68	1616.93	35
Wapń [mg]	10%	966.67	83.7	118.66	33.38	235.74	24
Fosfor [mg]	10%	580	26.1	207.75	3.66	237.52	42
Magnez [mg]	10%	286.25	47.7	75.44	2.09	125.23	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.52	2.35	0.13	5	82
Witamina A [μg]	25%	532.5	50.84	74.77	1.3	126.93	24
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	8.5	1.31	1.99	0.02	3.33	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.24	0	0.33	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.16	0.23	0	0.4	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.49	3.32	0.04	3.87	34
Witamina C [mg]	55%	63.75	30.5	29.48	0.78	60.77	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	4.22	1.25	3.31	7.91	262

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	877.6	953.4	632.8	2464	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3699	4010.6	2655.5	10365.2	100
Białko [g]	10%	47	48.3	35.4	20.3	104.2	222
Tłuszcz [g]	10%	53.33	24.3	26.4	26.5	77.3	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	14.6	4.8	11.9	31.4	2128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	10.4	4.6	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	4.3	2.7	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	359.7	0	359.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	116.83	152.08	79.01	347.93	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	40.24	35.39	6.03	81.67	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.33	17.24	1.83	20.41	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	1344.44	1164.24	230.39	805.25	2199.89	164
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1191.97	147.06	1435.52	30
Wapń [mg]	10%	966.67	17.28	179.84	25.94	223.06	24
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	376.12	44.39	435.64	76
Magnez [mg]	10%	286.25	6.48	81.68	13.95	102.11	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.91	0.94	6.35	104
Witamina A [µg]	25%	532.5	7.8	287.85	15.06	310.71	58
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.71	0.04	1.75	17
witamina E [mg]	30%	8.5	0.24	3.44	1.96	5.65	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.27	0.06	0.37	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.75	0.08	0.89	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.14	2.82	0.45	3.42	30
Witamina C [mg]	55%	63.75	4.68	37.34	6.51	48.53	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.23	0.63	2.23	5.49	182

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	1028.4	901.6	536.6	2466.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	4315.5	3786.9	2256.3	10358.9	100
Białko [g]	10%	47	42.7	36.8	21.3	100.9	214
Tłuszcz [g]	10%	53.33	41.7	33.5	17.4	92.7	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	18.8	13	8.2	40	2707
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	10.3	3.3	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	2	0.7	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.3	0	70.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	123.37	116.19	76.29	315.86	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	42.08	36.52	11.02	89.63	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	6	6.36	5.3	17.67	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.61
Sód [mg]	10%	1344.44	1250.28	241.96	1046.66	2538.9	189
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1109.56	585.93	1791.97	38
Wapń [mg]	10%	966.67	17.28	61.54	50.47	129.3	13
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	290.06	56.93	362.12	63
Magnez [mg]	10%	286.25	6.48	67.93	26.11	100.52	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	2.65	1.08	4.23	70
Witamina A [µg]	25%	532.5	7.8	45.54	20.57	73.92	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.68	0	0.68	7
witamina E [mg]	30%	8.5	0.24	1.03	1.75	3.02	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.63	0.1	0.76	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.36	0.09	0.52	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.14	5.22	1.35	6.72	59
Witamina C [mg]	55%	63.75	4.68	24.08	12.36	41.12	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.47	0.67	2.9	6.34	210

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	1101.4	709.8	663	2474.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	4637.3	2993.6	2794.5	10425.6	100
Białko [g]	10%	47	51.9	49.4	25.4	126.8	270
Tłuszcz [g]	10%	53.33	33.4	13.7	17.3	64.6	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	16.6	2.5	9.5	28.7	1945
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	5	0	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.2	3.1	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	109.4	0	109.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	149.76	102.86	103.15	355.78	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	60.58	47.79	39.97	148.35	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	3.48	11.61	3.74	18.84	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	1344.44	1665.9	269.93	1293.98	3229.82	240
Potas [mg]	10%	4700	211.5	1473.44	399.25	2084.19	44
Wapń [mg]	10%	966.67	122.04	150.58	47.03	319.66	34
Fosfor [mg]	10%	580	70.59	524.45	19.5	614.55	105
Magnez [mg]	10%	286.25	81.04	105.22	19.5	205.77	72
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.52	3.24	1.95	7.71	126
Witamina A [μg]	25%	532.5	57.59	62.02	9.56	129.18	25
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.94	0	0.94	9
witamina E [mg]	30%	8.5	2.3	2.92	0.02	5.25	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.18	0.31	0.02	0.52	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.3	0.45	0.05	0.81	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	2.07	18.9	0.43	21.41	190
Witamina C [mg]	55%	63.75	34.55	37.21	5.73	77.51	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	4.62	0.74	3.59	8.07	267

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	875	759.1	844.6	2478.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3692.6	3198.3	3545.7	10436.7	100
Białko [g]	10%	47	47.7	29.9	22.3	100	214
Tłuszcz [g]	10%	53.33	20.4	18.2	33.6	72.3	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	9.2	7.5	12.8	29.6	2003
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	5.3	6.4	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	1.4	3.7	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	30.7	0	30.7	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	125.65	123.88	115.34	364.88	82
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	43.82	50.66	30.52	125	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.48	10.26	4.28	16.03	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.76
Sód [mg]	10%	1344.44	433790.64	429.5	1163.84	435383.98	32385
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1604.68	313.79	2172.28	46
Wapń [mg]	10%	966.67	8.1	123.71	23.13	154.95	16
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	310.31	70.31	399.52	69
Magnez [mg]	10%	286.25	7.2	92.94	22.37	122.51	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	3.66	1.24	5.35	87
Witamina A [µg]	25%	532.5	17.25	82.86	6.75	106.86	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.34	0.04	0.39	3
witamina E [mg]	30%	8.5	0.85	1.5	2.48	4.84	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.63	0.16	0.84	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.37	0.14	0.55	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.85	6.49	1.05	8.39	75
Witamina C [mg]	55%	63.75	10.35	49.71	42.02	102.09	160
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	1204.97	1.19	3.23	1088.45	35982

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	2465.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	10373.9	100
Białko [g]	10%	47	106.8	228
Tłuszcz [g]	10%	53.33	75.8	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	32.9	2228
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	347.61	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	115.93	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	17.63	80
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1344.44	52502.18	3905
Potas [mg]	10%	4700	1776.83	38
Wapń [mg]	10%	966.67	183.65	19
Fosfor [mg]	10%	580	372.1	64
Magnez [mg]	10%	286.25	117.91	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.39	89
Witamina A [μg]	25%	532.5	146.64	28
Witamina D [μg]	10%	10	0.75	7
witamina E [mg]	30%	8.5	3.96	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.53	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.54	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	7.57	67
Witamina C [mg]	55%	63.75	64.92	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	131.25	4339