

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada stycznia 2025 r. dieta podstawowa

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"> Chleb ciemny osuchowski 60.00g Chleb zwykły 65.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 60.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 260.00g 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.] Kasza manna melvit p 35.00g Kiełbaski z serem jbb p 80.00g [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] Salata karbowana p 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 p 170.00g [składniki: ziemniaki] Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5% Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 60.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski 60.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] 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.] Placuszki marchewkowe 2016 130.00g składniki: Marchew 51%, Płatki owsiane 17%, Mąka pszenna typ 500 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Słonecznik nasiona 4%, Szczypiorek 2%

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 60.00g 5. Chleb pszenny zwykły 60.00g 6. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki kukurydziane lubella p 40.00g 8. Kiełbasa biała woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 9. Papryka czerwona p 130.00g 	<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 flakowa rw 300.00g składniki: Flaki wołowe 22% [składniki: Flaki wołowe], porcja z kaczki 12%, Pietruszka korzeń 12%, Wołowina ANTRYKOT P 8%, Seler korzeniowy 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Szyja z indyka 8%, Skrzydło indyka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze L 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 170.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 3. 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.] 4. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 5. Margaryna słynne mr 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 6. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylika, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 7. Kalafior i pomidor na sałacie rw 160.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 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.]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-01-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów 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. 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% 8. 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] 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: porzeczeki 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. Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Szynka konserwowa woy p 15.00g 6. 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.] 7. Serek łąciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. Sałotka z ryżu, tuńczyka, pieczarek konserwowych rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Jabłko 21%, #ryż paraboiled Janex 18% [składniki: ryż biały], Tuńczyk w oleju 17%, Pieczarka pasteryzowana krojona 12%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekoop 2% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 0% 9. 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.]

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-01-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 6. Dżem wiśniowy prosona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Twaróg półtłusty michów p 40.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 8. Ogórek 100.00g 9. Płatki orkiszowe szczytno p 40.00g 10. 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] 	<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 280.00g 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. Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, Seler naciowy 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzyнки sułtańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzyńska sułtańska, olej bawelny] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (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. 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.] 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. 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% 8. Pomidor p 80.00g

Dzień: 5 - Środa, 2025-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 8. Golonka wojskowa swojscy 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250] 9. 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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemiaki 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% 3. Kluski leniwe rw 160.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, Jaja kurze swojskie P 1% 4. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g 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. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. 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] 8. Sałatka z ziemniaka, boczku, brokuła,ogórka rw 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 78%, Boczek wędzony Morliny 8%, Brokuły 4%, Ogórek 4%, Szczypiorek 2%, Musztarda francuska Kamis P 2% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Olej 3 ziarna Kujawski 2%, Cebula czerwona 2%, Koper ogrodowy 0% 9. 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.] 10. Kajzerki 45.00g

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Masło extra 82% mu! p 10.00g 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Sopol drobiowy 100.00g 10. 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: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kielbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek wędzony WOY 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Pieczone podudzie kurczaka rw 130.00g 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] 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g 5. Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 150.00g składniki: Mieszanka warzywna "7" Hortino P 48% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Pieczarka uprawna świeża 13%, Cebula 13%, PULPA POM METRO CHEF 4050 P 13%, Makaron świderki lubella P 11%, Ser żółty plastry 25 2% [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna], Masło extra 82% MU! P 1% 6. Szynka nie ze wsi 15.00g 7. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 8. 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.]

Dzień: 7 - Piątek, 2025-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g 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 	<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% 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% 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 	<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 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, ziola i przyprawy - 0,7 % (bazylija, 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"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski 65.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Płatki owsiane górskie p 30.00g 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).] Papryka czerwona p 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% Kotlet mielony wieprzowy rw 140.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 65.00g Chleb ciemny osuchowski 65.00g Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! p 10.00g Połędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] Indyk z mleczkową 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.] Placki ziemniaczane z cebulą 2016 140.00g składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Cebula 5%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 3% Pomidor p 100.00g

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-01-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbatopól 25 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 400.00g 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. Płatki kukurydziane lubella p 35.00g 9. 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).] 10. Ogórek p 80.00g 11. Napój kakaowy instatnt puchatek 25 12.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. 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. Filet z kurczaka w panierce rw 140.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 49%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, JOGURT NATURALNY 1 L 25 2% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g 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. 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.] 7. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 8. Sałtka z buraka pieczonego i mix sałat rw 150.00g składniki: Burak 75%, ser feta FAVITA mlekovita 11%, Sałata mix 7% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria 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% 9. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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.]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-01-20

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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbatol 25 5.00g 6. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 7. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 8. 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.] 9. Papryka czerwona p 150.00g 10. Szynka konserwowa woy 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. 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. Łazanki z mięsem i kapustą rw 180.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella P 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 4. Surówka z ogórka, korniszona, jabłka, cebuli czerwonej, kopru rw 150.00g 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] 5. 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)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 65.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g 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. Kajzerki 45.00g 6. Sałatka gyros rw 160.00g 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% 7. 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] 8. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczącej 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.] 9. 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.]

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	928.9	859.8	676.8	2465.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3909.3	3600.3	2838.8	10348.5	100
Białko [g]	10%	47	39.9	26.8	23	89.8	191
Tłuszcz [g]	10%	53.33	29.3	40.5	27.5	97.5	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	14.9	19.9	8.5	43.4	2933
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	12.4	7.2	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.4	1.8	5.7	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	97.4	28.8	126.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	128.06	99.96	87.28	315.31	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	42.3	33.43	4.25	79.99	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	3.64	6.4	6.43	16.48	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.87
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	1344.44	1281.91	605.06	883.25	2770.22	206
Potas [mg]	10%	4700	86.58	907.59	393.45	1387.62	29
Wapń [mg]	10%	966.67	9.94	92.08	55.98	158.01	17
Fosfor [mg]	10%	580	57.33	260.6	223.32	541.25	94
Magnez [mg]	10%	286.25	16.96	78.51	71.69	167.17	58
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.7	2.55	2.27	5.52	91
Witamina A [µg]	25%	532.5	0	524.45	855.79	1380.24	259
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.66	0.13	0.8	8
witamina E [mg]	30%	8.5	0.21	1.38	3.98	5.58	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.54	0.25	0.88	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.34	0.16	0.54	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.58	4.21	1.4	6.19	55
Witamina C [mg]	55%	63.75	0	22.55	1.42	23.98	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.56	1.68	2.45	6.92	229

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	932.2	856.9	702.7	2491.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3926.4	3592.3	2951.6	10470.5	101
Białko [g]	10%	47	40.8	49.8	21.9	112.6	240
Tłuszcz [g]	10%	53.33	26.7	36.7	26.1	89.6	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	13.7	7.5	9.7	31.1	2103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	12.1	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.3	6.2	0.1	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	29.7	0	29.7	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	134.35	85.31	97.23	316.9	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	47.88	37.79	33.19	118.87	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	4.56	7.27	4.55	16.39	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.61
Sód [mg]	10%	1344.44	1440.99	388.61	1567.4	3397.01	253
Potas [mg]	10%	4700	298.35	754.29	285.9	1338.55	28
Wapń [mg]	10%	966.67	15.21	93.73	18.32	127.27	14
Fosfor [mg]	10%	580	80.76	173.04	32.07	285.88	50
Magnez [mg]	10%	286.25	12.87	44.54	12.69	70.1	24
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.7	2.88	0.77	4.35	72
Witamina A [μg]	25%	532.5	140.4	51.87	115.5	307.77	58
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.23	0.67	0.91	9
witamina E [mg]	30%	8.5	2.63	4.5	0.52	7.66	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.12	0.09	0.26	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.2	0.09	0.44	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	1.76	2.53	0.79	5.1	46
Witamina C [mg]	55%	63.75	84.24	26.82	28.79	139.86	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	4	1.07	4.35	8.49	281

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	945.9	714.6	809.2	2469.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3977.1	3011.2	3400.6	10389.1	100
Białko [g]	10%	47	42.4	40	26.1	108.6	231
Tłuszcz [g]	10%	53.33	33.7	17.7	29.6	81.1	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	15.4	3.1	13.5	32.1	2170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	7.2	2.1	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	2	1.9	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	11.5	17.7	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	119	102.46	110.85	332.32	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	39.44	40.36	33.83	113.65	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.88	7.38	2.88	12.15	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	10%	1344.44	1355.85	217.65	66019.44	67592.95	5028
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1009.1	170.43	1433.34	30
Wapń [mg]	10%	966.67	8.1	108.85	7.09	124.04	13
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	166.02	98.39	283.32	49
Magnez [mg]	10%	286.25	7.2	79.83	17.71	104.74	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	3.18	0.56	4.2	68
Witamina A [µg]	25%	532.5	17.25	69.6	31.79	118.64	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	1.33	1.38	13
witamina E [mg]	30%	8.5	0.85	2.78	1.1	4.73	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.22	0.03	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.26	0.04	0.34	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.85	2.84	2.84	6.53	58
Witamina C [mg]	55%	63.75	10.35	39.91	1.57	51.83	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.76	0.6	183.38	168.98	5586

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	881.9	869.7	730.3	2482	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3703.2	3651.3	3052.5	10407.1	101
Białko [g]	10%	47	35.9	30.8	34.3	101.1	216
Tłuszcz [g]	10%	53.33	34	31	40.7	105.8	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	16.2	6.8	13.6	36.7	2481
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	13.6	10.7	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0	5	4.4	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	49.8	74.8	124.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	110.5	123.16	56.99	290.66	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	37.5	45.72	4.68	87.91	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	5.02	13	0.91	18.94	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.53
Sód [mg]	10%	1344.44	1226.16	218.27	965.66	2410.1	179
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1630.9	359.57	2102.97	45
Wapń [mg]	10%	966.67	13.5	122.18	20.58	156.26	16
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	326.66	152.06	499.43	86
Magnez [mg]	10%	286.25	7.2	90.24	23.55	120.99	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.18	3.45	1.74	5.37	89
Witamina A [μg]	25%	532.5	6	66.29	117.24	189.53	35
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.48	1.25	1.74	18
witamina E [mg]	30%	8.5	0.11	3.89	2.95	6.96	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.55	0.08	0.66	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.38	0.11	0.52	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.16	5.99	6.1	12.26	108
Witamina C [mg]	55%	63.75	3.59	36.23	8.46	48.3	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.4	0.6	2.68	6.02	199

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	791	835.7	844.2	2471	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3336.2	3536	3552.9	10425.1	100
Białko [g]	10%	47	41	43.9	24.8	109.9	234
Tłuszcz [g]	10%	53.33	20.2	8.7	26.7	55.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	10.7	5.3	14.6	30.7	2080
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	0	0.7	0.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.1	0.3	0.6	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.2	0	5.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	111.9	150.26	127.76	389.93	88
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	38.07	65.97	26.83	130.89	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.4	9.91	3.43	14.75	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.83
Sód [mg]	10%	1344.44	1266.48	213.8	1301.88	2782.17	207
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1170.43	546.52	1970.76	42
Wapń [mg]	10%	966.67	8.1	99.34	16.3	123.75	13
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	154.85	96.05	269.8	47
Magnez [mg]	10%	286.25	7.2	64.83	34.11	106.14	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	2.65	1.06	4.17	69
Witamina A [µg]	25%	532.5	17.25	71.89	21.8	110.94	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.5	0.85	0.78	0.38	2.02	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.19	0.12	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.17	0.07	0.28	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.85	2.92	1.82	5.6	50
Witamina C [mg]	55%	63.75	10.35	43.13	10.24	63.73	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.51	0.59	3.61	6.95	231

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	795.1	1026	665.6	2486.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3356.7	4288.2	2802	10447.1	100
Białko [g]	10%	47	48.9	23	20.4	92.4	197
Tłuszcz [g]	10%	53.33	15.6	53.6	21	90.2	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	9.2	11	12.6	33	2230
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	13.2	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.2	7.2	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	117.59	118.29	99.01	334.9	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	40.88	47.49	28.42	116.8	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	5.83	10.9	0.95	17.69	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.63
Sód [mg]	10%	1344.44	709.02	307.47	1017.24	2033.73	152
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1144.3	70.28	1444.08	30
Wapń [mg]	10%	966.67	11.7	96.31	23.74	131.75	13
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	194.4	30.68	252.99	44
Magnez [mg]	10%	286.25	9.9	64.22	3.42	77.55	26
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.54	2.11	0.24	2.89	48
Witamina A [µg]	25%	532.5	108	226.82	1.57	336.39	63
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.71	0.33	2.04	20
witamina E [mg]	30%	8.5	2.02	5.78	0.03	7.84	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.21	0	0.25	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.1	0.2	0.1	0.4	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	1.36	2.99	0.81	5.16	46
Witamina C [mg]	55%	63.75	64.8	33.36	0.94	99.1	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	1.96	0.85	2.82	5.08	168

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	966.2	632.8	2476.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3699	4063	2655.5	10417.6	100
Białko [g]	10%	47	48.3	35.5	20.3	104.2	222
Tłuszcz [g]	10%	53.33	24.3	27.2	26.5	78.2	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	14.6	5.3	11.9	31.9	2160
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	359.4	0	359.4	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	116.83	154.11	79.01	349.96	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	40.24	36.14	6.03	82.42	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.33	18.86	1.83	22.03	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	1344.44	1164.24	253.54	805.25	2223.04	166
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1324.32	147.06	1567.86	33
Wapń [mg]	10%	966.67	17.28	224.22	25.94	267.44	28
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	394.29	44.39	453.81	79
Magnez [mg]	10%	286.25	6.48	89.25	13.95	109.69	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	5.08	0.94	6.53	107
Witamina A [µg]	25%	532.5	7.8	313.31	15.06	336.17	63
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.71	0.04	1.75	17
witamina E [mg]	30%	8.5	0.24	4.3	1.96	6.51	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.31	0.06	0.41	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.78	0.08	0.93	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	0.14	2.97	0.45	3.57	31
Witamina C [mg]	55%	63.75	4.68	52.69	6.51	63.89	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.23	0.7	2.23	5.55	184

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	970.7	881.1	628.9	2480.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	4071.4	3704.9	2643.9	10420.3	100
Białko [g]	10%	47	40.7	33.6	22.5	96.9	207
Tłuszcz [g]	10%	53.33	41.2	27.7	22.2	91.2	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	18.6	6.9	8.1	33.8	2284
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	11.9	5.8	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.2	3.9	3.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.3	17.7	113.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	111.81	129.44	85.96	327.21	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	39.94	38.8	5.51	84.26	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	5.59	10.29	2.69	18.59	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.72
Sód [mg]	10%	1344.44	1208.34	311.23	962.12	2481.69	185
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1369.63	704.32	2303.45	49
Wapń [mg]	10%	966.67	11.7	142.55	24	178.25	18
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	338.23	90.76	456.89	79
Magnez [mg]	10%	286.25	9.9	86.22	31.37	127.5	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.54	3.35	1.1	5	82
Witamina A [µg]	25%	532.5	108	86.11	28.78	222.9	41
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.08	0.79	8
witamina E [mg]	30%	8.5	2.02	3.83	2.92	8.79	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.6	0.13	0.77	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.1	0.44	0.11	0.65	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	1.36	5.1	2.21	8.68	77
Witamina C [mg]	55%	63.75	64.8	49.44	17.27	131.51	207
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	3.35	0.86	2.67	6.2	206

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	1041.5	873.8	566.2	2481.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	4384.6	3670.6	2385.2	10440.6	100
Białko [g]	10%	47	48.9	30.1	21.3	100.5	214
Tłuszcz [g]	10%	53.33	32.9	30.1	15.7	78.8	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	16.5	3.9	8.6	29.2	1977
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	14.6	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0	7.8	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105.6	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	138.27	125.82	86.39	350.48	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	58.56	48.96	32.73	140.26	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	1.8	10.77	3.22	15.8	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.92
Sód [mg]	10%	1344.44	1565.24	343.41	1114.56	3023.22	225
Potas [mg]	10%	4700	90	918.55	352.27	1360.83	29
Wapń [mg]	10%	966.67	41.47	122.05	41.5	205.02	21
Fosfor [mg]	10%	580	55.49	310.53	17.2	383.23	67
Magnez [mg]	10%	286.25	32.43	70.68	17.2	120.33	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.14	3.07	1.72	4.93	81
Witamina A [µg]	25%	532.5	10.19	87.16	8.43	105.79	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.21	0	1.21	12
witamina E [mg]	30%	8.5	0.87	5.55	0.02	6.45	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.09	0.23	0.01	0.35	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.35	0.04	0.54	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	1.39	6.24	0.38	8.01	70
Witamina C [mg]	55%	63.75	6.11	30.18	5.06	41.36	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	4.34	0.95	3.09	7.55	249

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	900.9	734.5	851.3	2486.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	3801.1	3104.1	3584.5	10489.7	100
Białko [g]	10%	47	48.6	34	32.7	115.4	246
Tłuszcz [g]	10%	53.33	20.9	10	25.9	56.9	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	9.3	3.7	12.4	25.5	1724
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	0	1.4	1.5	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	0.3	1.2	1.2	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	32.5	29.4	61.9	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	130.87	132.02	123.29	386.19	88
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	47.51	56.91	33.31	137.73	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	3.1	10.04	3	16.15	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	1344.44	433787.49	375.49	1317.6	435480.59	32391
Potas [mg]	10%	4700	344.25	1543.8	400.35	2288.41	49
Wapń [mg]	10%	966.67	17.55	79.21	19.36	116.13	12
Fosfor [mg]	10%	580	41.85	305.89	186.66	534.4	92
Magnez [mg]	10%	286.25	14.85	86.12	35.36	136.34	47
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.81	2.52	0.98	4.32	71
Witamina A [µg]	25%	532.5	162	54.7	32.66	249.37	46
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.5	3.04	1.35	1.27	5.66	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.29	0.1	0.45	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.15	0.26	0.14	0.56	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	2.04	10.02	7.07	19.14	170
Witamina C [mg]	55%	63.75	97.19	35.63	16.76	149.59	234
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	1204.96	1.04	3.66	1088.7	35990

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2475.7	2479.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9936	10425.5	100
Białko [g]	10%	47	103.1	220
Tłuszcz [g]	10%	53.33	82.5	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.48	32.7	2214
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.48	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.48	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.89	339.39	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.18	109.28	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.08	16.9	77
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1344.44	52419.47	3899
Potas [mg]	10%	4700	1719.79	36
Wapń [mg]	10%	966.67	158.79	17
Fosfor [mg]	10%	580	396.1	69
Magnez [mg]	10%	286.25	114.05	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.73	78
Witamina A [μg]	25%	532.5	335.77	63
Witamina D [μg]	10%	10	1.07	11
witamina E [mg]	30%	8.5	6.22	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.52	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.25	8.02	71
Witamina C [mg]	55%	63.75	81.32	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2125	0	0
Sól [g]	10%	3.3611	131.04	4332