

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada lutego 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-02-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEN STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) 3. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11) 4. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) 7. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	2436.46 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, 2025-02-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 8. Makaron zacierka aro p 30.00g [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)] 9. 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).] 10. 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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Zupa pomidorowa z ryżem rw 300.00g składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 10%, Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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% 5. Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 160.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata minutka 100 t 25 6.32g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Serek łąciaty ceb. szczypior 60.00g 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, hydrolyzат 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. 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.] 9. Placuszki z gotowanych ziemniaków i kiszonej kapusty rw 150.00g składniki: ziemniaki P 41% [składniki: ziemniaki], Kapusta KISZONA P 34%, Jaja kL.3 P 18%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 5%, Pieprz czarny MIELONY 2%

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-02-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło extra 82% mu! p 10.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 5. 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.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Ogórek p 100.00g 8. Kiełbasa wiejska woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostionka).] 9. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 	<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. Zupa flaczki rw 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, Flaki wołowe P 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 160.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 9%, Jaja KL.3 P 6%, Mąka extra wypiek pszenna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kapusta zasmażana 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 39%, Kapusta kwaszona 39%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 3. 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%] 4. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 5. 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.] 6. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 8. Salatka z brokułem, sałatą lodową. jajkiem i kukurydzą 150.00g składniki: Brokuły 34%, Sałata lodowa P 34%, Kukurydza konserwowa 12%, Jaja gotowane IŻŻ 10%, Majonez Kielecki 3%, #jogurt naturalny Mlekpól 3% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik prażony S 2%, Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-02-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Koper włoski herbapol p 5.00g 6. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Paszтет indykol p 90.00g [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z pszenicy), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym seler, soja), ekstrakt selera, olej rzepakowy, jaja kurze w proszku, białko sojowe, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214] 10. Papryka czerwona p 90.00g 	<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 jarzynowa rw 280.00g 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% 3. Gulasz wieprzowy rw 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 1L 18% 25 2%, Mąka extra wypiek pszenna 1%, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 4. Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] 5. Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g składniki: Seler korzeniowy 46%, Jabłko 23%, Marchew 19%, JOGURT NATURALNY 8% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgarius, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 6. Kajzerki 40.00g 7. 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.] 8. Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] 9. Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorია radicchio, rukola.]

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 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 p 55.00g 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. Bułka grahamka nieznamię p 50.00g 10. 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] 11. 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. Grochówka rw 280.00g 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 P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek z Mleczkowa P 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. Udko z kurczaka pieczone rw 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. 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"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Serek śmietankowy z ziołami łaciąty 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. Kaszanka woy p 30.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka.)] 6. Paszetowa woy p 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka pszenna 5,2% (zawiera gluten), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym gorczyca), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka.] 7. Czarne woy p 30.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka pszenna 7,3% (zawiera gluten); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka)] 8. Salceson włoski woy p 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadanej.] 9. Sałata zielona p 70.00g

Dzień: 5 - Środa, 2025-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 30.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 7. Pasta z makreli z koperkiem 2016 96.00g składniki: Makrela wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 8. Sałata zielona p 90.00g 	<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 280.00g 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. Kasza jęczmienna wiejska aro p 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] 4. Jaja sadzone z pieca rw 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 120.00g składniki: Sałata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 4. Południca drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 7. Kajzerka osuchowski p 40.00g 8. Sałatka gyros rw 130.00g 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% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 7. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 250.00g 8. Kiełbasa parówkowa krawczyk p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe] 9. Ogórek 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. 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 150.00g 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%, Rodzyńki sułańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzyńka sułańska, olej bawelniany] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 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. 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. Bigos z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 68%, kiełbasa dębicka WOY P 17% [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 7. Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 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, 2025-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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 Jaja gotowane rw 130.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% Pomidor p 100.00g Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 	<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% Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kluski leniwe rw 150.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, Jaja kurze swojskie P 1% Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, brzoskwini, rodzynek z olejem rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 37%, Pieprz czarny MIELONY 37%, Jabłko 11%, Brzoskwinia w syropie 7%, Rodzynki sułtańskie Świat Bakalii 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 60.00g Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek śmietankowy z ziołami łaciąty 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Sałatka z miruną, marchewką pieczoną, sałatą lodową rw 150.00g składniki: Sałata lodowa P 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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.] Kajzerka osuchowski p 45.00g Ser żółty plastry 25 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 8 - Sobota, 2025-02-08

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 p 50.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Kluski lane na mleku rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Kiełbaski z serem jbb p 90.00g [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] Papryka czerwona p 80.00g Dżem z czarnych porzeczek aro 60.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przewodnik (PIROSIARCZYN SODU)] 	<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% Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 110.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza pęczak jęczmienny aro p 130.00g Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Kapusniak z białej kapusty rw 280.00g 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 z Mleczkowa P 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Płacki z marchewką 2016 120.00g składniki: Marchew 58%, Jaja kurze całe 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bułka tarta 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Dżem truskawkowy prosona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 9. Kiełbasa biała woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Ogórek 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. Ziemniaki średnio 150.00g 3. Rosół domowy rw 300.00g składniki: makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31% [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki P 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. Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g 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% 5. Surówka z pekinki, jabłka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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. Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Safatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki]

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 6. Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g 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. Płatki owsiane górskie p 35.00g 9. Szynka konserwowa woy p 60.00g 10. 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. Zalewajka - rw 280.00g składniki: #barszcz biały wyniary 21% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Ziemiaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, Śmietana 18% Włoszczowa 8% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Boczek z Mleczkowa P 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.], kielbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Kości wieprzowe S 4%, kielbasa zwyczajna WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Chrzan tarty Metro Chef P 2% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 5KG P 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy ARO P 0%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% 3. Spagetti z mięsa wieprzowego rw 200.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spagetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, Sałatka szwedzka 7%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 4. Polewica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. Szynka nie ze wsi p 15.00g 6. Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemiaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Cebula czerwona 3%, olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	938	891.1	599.8	2428.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3935.5	3733.9	2528.1	10197.6	100
Białko [g]	10%	47.67	36.3	40.5	23.7	100.5	211
Tłuszcz [g]	10%	49.52	39.3	36.7	16.2	92.3	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.2	13.6	8.3	40.1	2913
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	4.3	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	169.3	0	169.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.27	106.93	90.72	308.93	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.81	44.89	29.78	113.49	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.43	14.67	2	20.11	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.42
Sód [mg]	10%	1320.83	1163.7	382.92	1021.85	2568.48	194
Potas [mg]	10%	4700	310.72	2473.58	97.55	2881.86	62
Wapń [mg]	10%	972.22	15.03	219.99	16.64	251.67	27
Fosfor [mg]	10%	580	52.56	534.36	8.32	595.24	102
Magnez [mg]	10%	295.42	16.6	153.67	3.23	173.51	59
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.84	6.98	0.23	8.06	133
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	93.97	6.16	117.38	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.7	0	1.7	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.91	3.25	0	4.16	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.82	0.01	0.92	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.75	0.02	0.83	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.06	11.28	0.04	12.39	108
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	56.38	3.69	70.43	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.23	1.06	2.83	6.42	216

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	888.7	876.5	674.6	2440	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3738.2	3678.7	2832.2	10249.1	100
Białko [g]	10%	47.67	39.9	56.7	19.3	115.9	243
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.5	33	26.1	88.6	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.9	5.9	11.1	32	2323
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	11.8	0.7	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	6.9	0.6	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.1	38.7	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.95	93.68	93.15	304.79	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.79	33.97	33.32	106.1	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.38	11.11	5.05	20.55	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.68
Sód [mg]	10%	1320.83	1526.22	410.62	1051.07	2987.91	227
Potas [mg]	10%	4700	174.6	1660.04	347.96	2182.6	46
Wapń [mg]	10%	972.22	21.06	136.12	47.08	204.27	21
Fosfor [mg]	10%	580	90.79	411.88	110.12	612.8	106
Magnez [mg]	10%	295.42	17.46	104.92	39.94	162.32	56
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.61	3.01	1.64	5.26	87
Witamina A [µg]	25%	546.94	6	56.89	104.45	167.34	30
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.86	0.86	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0.17	6.08	1.42	7.69	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.34	0.13	0.54	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.34	0.18	0.58	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	13.81	0.97	15.17	134
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.59	46.28	22.17	72.05	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.23	1.14	2.91	7.46	251

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	922.1	932.5	608.1	2462.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3882.1	3912.5	2558.3	10353	101
Białko [g]	10%	47.67	57.8	39.6	24	121.4	255
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.3	29.4	19.6	76.4	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.7	9.5	10.2	32.4	2352
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.4	0.5	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	2	0.5	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	77.9	0	77.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.91	141.3	85.39	340.61	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.38	45.07	10.9	98.36	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.65	28.16	3.15	36.97	169
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.63
Sód [mg]	10%	1320.83	1167.39	211.88	1255.41	2634.68	199
Potas [mg]	10%	4700	206.55	1264.39	430.02	1900.97	40
Wapń [mg]	10%	972.22	10.53	87.23	51.5	149.26	15
Fosfor [mg]	10%	580	25.11	330.88	46.68	402.68	69
Magnez [mg]	10%	295.42	8.91	74.59	25.8	109.31	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.48	2.89	2.29	5.67	94
Witamina A [µg]	25%	546.94	97.19	44.92	13.49	155.62	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0.04	0.78	7
witamina E [mg]	30%	8.72	1.82	1.24	0.25	3.32	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.7	0.05	0.78	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.44	0.07	0.61	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.22	5.59	0.71	7.53	66
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.31	25.23	5.57	89.13	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.24	0.58	3.48	6.58	222

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	899.7	840.7	672.2	2412.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3793.5	3525.2	2813.3	10132.2	100
Białko [g]	10%	47.67	45.9	37.1	30.6	113.7	238
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.2	36.4	34.5	92.1	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.9	9.9	14.9	35.9	2602
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	9.8	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	5.3	0	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.4	0	88.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	134.99	93.73	60.25	288.97	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.23	35.58	3.94	79.76	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.58	5.22	0.88	13.69	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.76
Sód [mg]	10%	1320.83	1482.21	309.73	1218.24	3010.18	227
Potas [mg]	10%	4700	356.4	1036.09	84.42	1476.91	32
Wapń [mg]	10%	972.22	18.9	56.96	15.11	90.98	10
Fosfor [mg]	10%	580	104.85	313.58	13.23	431.66	74
Magnez [mg]	10%	295.42	36.45	64.79	5.67	106.91	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.48	1.96	0.44	3.89	63
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	36.94	74.32	128.51	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.52	0.67	1.2	12
witamina E [mg]	30%	8.72	1.15	2.93	0.21	4.3	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.15	0.2	0.02	0.38	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.32	0.05	0.45	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.6	4.84	0.13	7.58	67
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	22.16	4.09	36.61	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.11	0.86	3.38	7.52	253

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	805.7	1097.7	535	2438.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3377.2	4629.5	2255.4	10262.3	100
Białko [g]	10%	47.67	36.7	44.8	26.1	107.7	226
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.9	26.4	14	77.4	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.9	5.7	6.3	24	1742
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	5.3	10	1.2	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	2.8	4	1	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	358.3	23.8	382.2	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	82.21	172.99	77.11	332.32	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	14.24	43.01	4.13	61.39	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.51	5.73	2.17	9.41	43
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	1320.83	1180.53	347.49	965.15	2493.18	188
Potas [mg]	10%	4700	119.85	1056.3	328.87	1505.03	32
Wapń [mg]	10%	972.22	21.26	119.05	16.22	156.55	16
Fosfor [mg]	10%	580	18.46	329.33	154.04	501.85	87
Magnez [mg]	10%	295.42	7.68	63.65	29.32	100.67	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.64	4.66	0.83	6.14	102
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.1	45.13	22.7	84.94	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.66	0.04	1.71	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.27	3.22	1.05	4.55	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.21	0.08	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.68	0.11	0.87	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.17	2.55	5.77	8.5	76
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.7	27.08	13.62	46.41	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.27	0.96	2.68	6.23	209

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	858.1	938.4	621.9	2418.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3602	3937.8	2612.9	10152.8	100
Białko [g]	10%	47.67	34.8	34.6	20.4	89.8	189
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.6	34.8	22.9	93.4	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.1	8	12.3	37.5	2719
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.4	15.3	1	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	5.2	0.6	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18	60.1	0	78.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	100.06	128.59	84.77	313.43	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	28.09	46.67	29.07	103.84	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.15	13.79	2.87	17.82	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.61
Sód [mg]	10%	1320.83	1198.98	241.04	1004.44	2444.47	185
Potas [mg]	10%	4700	328.5	1731.35	222.7	2282.56	49
Wapń [mg]	10%	972.22	184.5	132.14	64.23	380.88	40
Fosfor [mg]	10%	580	155.7	362.37	31.83	549.9	94
Magnez [mg]	10%	295.42	27.45	96.34	12.82	136.61	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.4	3.77	0.33	4.5	74
Witamina A [µg]	25%	546.94	6	68.51	37.21	111.73	21
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.59	0	0.64	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.21	4.03	1.55	5.8	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.63	0.06	0.77	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.26	0.43	0.05	0.75	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.41	6.65	0.33	7.4	66
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.59	37.31	22.32	63.24	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.33	0.66	2.79	6.11	205

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	845.5	713.5	877.3	2436.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3559.6	3013	3682	10254.7	100
Białko [g]	10%	47.67	42.2	39.5	30.5	112.3	236
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.6	12.2	36.2	75.1	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.7	5	18.4	36.2	2630
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.1	4.7	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.9	2.7	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.99	115.41	108.64	334.05	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.44	43.49	28.09	109.04	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.4	8.56	2.75	12.72	58
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.3
Sód [mg]	10%	1320.83	805.68	92.65	1091.07	1989.41	151
Potas [mg]	10%	4700	253.8	913.15	152.81	1319.76	27
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	95.31	322.03	425.44	44
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	145.86	47.95	212.72	36
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	54.4	14.84	76.45	25
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	1.83	0.99	3.27	53
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	84.07	11.03	112.35	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.6	1.99	4.45	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.17	0.06	0.29	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.17	0.08	0.3	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	2.24	0.48	3.58	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	50.44	6.62	67.41	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.23	0.25	3.03	4.97	168

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	911.1	980.1	553	2444.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3827.8	4114.3	2316.5	10258.7	100
Białko [g]	10%	47.67	38.9	36	18.2	93.3	196
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.7	32.3	25.9	93.1	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.1	8.6	7.4	33.1	2406
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	14.2	8.3	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	4	4.1	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.2	89.9	138.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.52	146.78	62.76	321.07	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.15	47.85	2.54	99.55	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.93	21.22	2.55	25.7	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.53
Sód [mg]	10%	1320.83	1322.14	214.63	842.2	2378.98	180
Potas [mg]	10%	4700	183.6	1387.87	222.43	1793.91	39
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	159.74	36.02	205.12	21
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	256.9	79.62	358.84	62
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	78.39	14.84	101.15	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	4.19	0.98	5.61	92
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	85.24	919.16	1090.8	200
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.49	0.42	0.91	9
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	3.17	3	7.8	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.57	0.05	0.65	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.34	0.16	0.59	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	5.38	0.35	6.81	60
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	49.5	1.15	102.5	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.67	0.59	2.33	5.94	200

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	870.5	1016.1	541.4	2428.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3663.2	4271.2	2271.9	10206.4	100
Białko [g]	10%	47.67	42	36.3	25.5	103.9	218
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.6	33.2	23.1	84.9	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.6	4.8	13.8	33.4	2421
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	14.3	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.3	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.3	0	80.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112	148.85	57.97	318.83	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.37	37.28	5.75	81.4	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.66	11.84	0.46	13.97	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50
Sód [mg]	10%	1320.83	1439.1	173.24	1059.68	2672.03	202
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1315.65	108.77	1536.92	32
Wapń [mg]	10%	972.22	13.5	103.41	3.47	120.38	12
Fosfor [mg]	10%	580	54.07	298.86	8.1	361.03	62
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	82.49	3.08	92.78	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.18	3.43	0.19	3.81	63
Witamina A [µg]	25%	546.94	6	128.92	7.39	142.31	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.11	5.74	0.36	6.21	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.25	0.02	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.34	0.01	0.39	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.16	4.43	0.36	4.95	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.59	53.05	4.43	61.09	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.99	0.48	2.94	6.68	225

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	801.3	1126.7	511.6	2439.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3372.6	4714.8	2148.1	10235.5	100
Białko [g]	10%	47.67	40	49.6	17.6	107.2	225
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.6	54.6	20.4	98.7	199
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.3	14	12	36.4	2642
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.5	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.3	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75	0	75	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	110.45	114.57	65.21	290.24	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.01	44.57	4.61	95.2	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.76	10.79	1.99	19.55	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.47
Sód [mg]	10%	1320.83	260428.18	3344.82	783.58	264556.59	20029
Potas [mg]	10%	4700	253.8	771.84	275.52	1301.17	27
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	62.03	32.16	102.3	10
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	245.1	39.92	303.92	52
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	50.29	17.82	75.31	25
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	2.13	0.68	3.27	53
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	39.28	17.15	73.68	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.72	0	0.72	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.15	0.12	2.13	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.65	0.05	0.76	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.35	0.05	0.45	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	4.29	0.68	5.82	51
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	23.56	10.29	44.21	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	723.41	9.29	2.17	661.39	22255

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2435	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10230.2	100
Białko [g]	10%	47.67	106.6	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	87.2	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	34.1	2475
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	315.32	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	94.81	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	19.05	87
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1320.83	28773.59	2178
Potas [mg]	10%	4700	1818.17	39
Wapń [mg]	10%	972.22	208.68	22
Fosfor [mg]	10%	580	433.06	74
Magnez [mg]	10%	295.42	113.5	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.95	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	218.47	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.9	9
witamina E [mg]	30%	8.72	5.04	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.98	70
Witamina C [mg]	55%	65.42	65.31	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	71.93	2420