

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada lutego 2025 r. dieta podstawowa

Ile dni:	8
Termin rozpoczęcia:	2025-02-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: NZOZ PROMIEŃ 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 - Piątek, 2025-02-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Masło extra 82% mu! p 10.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Dżem truskawkowy 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.] Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Kasza manna melvit p 30.00g Pasta z białego sera, natki pietruszki, cebuli, jogurtu rw 130.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 38%, Cebula P 29%, natka pietruszki 25 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Czosnek P 2%, Sól jodowana spożywcza P 0% [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca-jodek potasu], PAPRYKA SŁODKA astra (apetyt) 0,5kg P 0% [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny MIELONY 0% Sałata zielona p 70.00g 	<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% Zupa z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemiaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO P 10%, 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% Kopytka 2016 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 75%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 4%, Skrobia ziemniaczana 2% Pieczarki duszone z cebulą rw 120.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 sułtańskie Metro chef P 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany] Kisiel domowy z malin rw 250.00g składniki: Maliny mrożone 91%, Skrobia ziemniaczana Melvit 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb zwykły 55.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Ryba po grecku rw 150.00g składniki: Miruna 46%, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kajzerka osuchowski p 45.00g Serek łąciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Dżem wiśniowy prospona p 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.] Ser żółty plastry 25 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna]

Dzień: 2 - Sobota, 2025-02-22

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 pszenny zwykły 50.00g 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 ciemny osuchowski p 55.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 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] 9. Papryka czerwona p 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Kotlet mielony wieprzowy rw 110.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze cafe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 280.00g składniki: Marchew 24%, Kasza jaglana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jaglana], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 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 8% [składniki: mleko częściowo odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 3. 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.] 4. Margaryna słynne mr p 10.00g [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%] 5. Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 6. Placki ziemniaczane iżż 130.00g 7. Ogórek konserwowy urbanek p 70.00g 8. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-02-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Dżem wiśniowy proszona p 60.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Koper włoski herbapol p 5.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 7. Płatki kukurydziane lubella p 40.00g 8. Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g 9. Kiełbasa biała woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] 10. Sałata lodowa 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 p 170.00g [składniki: ziemniaki] 3. Zupa flakowa rw 280.00g składniki: Flaki wołowe P 22% [składniki: Flaki wołowe], porcja z kaczkki P 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 P 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g 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. Surówka z białej kapusty rw 170.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Szynka konserwowa woy p 15.00g 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. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 6. Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 170.00g składniki: Serek radomski Rolmlec 57% [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki] 7. Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-02-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Dżem wiśniowy prosona p 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.] 5. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 6. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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. 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. Sałata karbowana p 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemiaki 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. Spaghetti z mięsa wieprzowego rw 200.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, makaron spaghetti LUBELLA 26%, Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%, Cebula 4%, Koncentrat pomid Żółty Bażant P 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0% 4. Surówka z ogórków korniszonych i świeżych , jabłka i cebuli rw 150.00g składniki: Ogórki konserwowe Urbanek 32% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Ogórek 32%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula czerwona 1%, Musztarda francuska Kamis P 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] 2. Margaryna słynne mr p 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%] 3. Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 5. Dżem truskawkowy prosona 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.] 6. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 7. Sałatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, JOGURT NATURALNY 1% [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% 8. 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.] 9. Szynka gotowana woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-02-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 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 ryżowe cenos p 30.00g 8. Sopol drobiowy 100.00g 9. Pomidor p 90.00g 10. Bułka grahamka nieznamię p 57.00g 	<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. Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 140.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Zupa pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella P 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Szyja z indyka 5%, Skrzydło indyka 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki] 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 3. Połudwica 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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 6. Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Sałatka z ziemniaka, boczku, jajka i ogórka,cczer cebula rw 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 75%, Jaja kurze całe 8%, Boczek wędzony Morliny 7%, Ogórek P 4%, Cebula czerwona P 3%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%, Olej Kujawski 1l P 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 8. Dżem wiśniowy proszona p 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 9. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 6 - Środa, 2025-02-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Dżem wiśniowy prospona p 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.] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g Parówki kajtusie woy 25 90.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna).] Ogórek p 90.00g 	<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% Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex P 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, 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% Kasza jaglana aro p 130.00g Jaja sadzone 2016 120.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 50.00g Masło extra 82% mu! p 10.00g Szynka nie ze wsi p 15.00g Schab na białą krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Salatka z kurczaka wędzonego, sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Sałata 40%, Cebula 20%, Pomidor 15%, Udko wędzone 11%, 100% sok z cytryny S 8%, Oliwa z oliwek 3%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, #pieprz ziółowy Kamis 0% [składniki: gorczyca biała, kolendra , papryka słodka , kminek , majeranek, chili, liście laurowe] Kajzerka osuchowski p 40.00g

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-02-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Kaszka kukurydziana kupiec p 25.00g Szynka konserwowa woy p 90.00g Papryka czerwona p 90.00g 	<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% Barszcz ukraiński z fasolą rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 1L 18% 25 4%, Koper ogrodowy 2% 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 ziółowy mielony Prymat P 5% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Ryż biały sonko p 135.00g 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 pszenny zwykły 50.00g Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g Szynka nie ze wsi p 15.00g 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.] Bigos z białej kapusty rw 130.00g składniki: Kapusta biała 68%, kietbasa 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%

Dzień: 8 - Piątek, 2025-02-28

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. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 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. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Płatki żytnie szczytno p 40.00g [składniki: Płatki żytnie] 8. Serek wiejski radomski 25 200.00g 9. 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. Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT P 8%, Seler korzeniowy 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Szyja z indyka 8%, Skrzydło indyka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY P 8%, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ryba w panierce z bułki tartej rw 190.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 	<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. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Kalafior i pomidor na sałacie rw 160.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] 6. Kajzerka osuchowski p 45.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	756.6	902.8	798.3	2457.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3191.2	3792.2	3353.9	10337.5	101
Białko [g]	10%	47.67	35.4	27.5	32.2	95.3	200
Tłuszcz [g]	10%	49.52	17.3	25.1	29.1	71.6	145
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.4	2.6	17.9	31	2252
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.8	11.6	0.7	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	6.7	0.9	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.1	25.7	0	33.8	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.63	154.76	104.08	376.48	86
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.9	55.91	27.56	123.39	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.78	26.58	4.85	37.22	171
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.09
Sód [mg]	10%	1320.83	719.76	140.51	1039.23	1899.51	144
Potas [mg]	10%	4700	455.77	1822.61	330.3	2608.69	56
Wapń [mg]	10%	972.22	141.12	102.76	327.34	571.23	60
Fosfor [mg]	10%	580	188.93	381.91	105.59	676.44	117
Magnez [mg]	10%	295.42	43.36	95.72	31.12	170.21	58
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.65	3.69	1.47	7.82	129
Witamina A [µg]	25%	546.94	51.43	69.22	11.36	132.02	24
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.69	0.04	1.78	17
witamina E [mg]	30%	8.72	1.02	5.15	0.99	7.18	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.32	0.14	0.59	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.36	0.71	0.09	1.18	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.88	8.19	1.44	10.52	93
Witamina C [mg]	55%	65.42	30.86	39	6.81	76.68	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.99	0.39	2.88	4.74	160

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	923.6	805.9	715.8	2445.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3884.2	3392.7	2998.8	10275.8	100
Białko [g]	10%	47.67	58.2	34.4	19.3	111.9	235
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.5	20.7	33.9	85.2	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.2	6	9	30.3	2201
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.9	9.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	1.8	4.9	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	80.6	25.7	106.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.15	127	84.29	318.46	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.39	45	6.08	92.48	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.4	13.16	2.1	21.68	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	1320.83	1309.32	349.41	1176.48	2835.21	214
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1036.43	587.34	1853.27	39
Wapń [mg]	10%	972.22	11.7	117.07	24.57	153.34	16
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	302.55	97.11	427.56	74
Magnez [mg]	10%	295.42	9.9	68.35	31.59	109.84	37
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.54	3.03	0.93	4.5	74
Witamina A [µg]	25%	546.94	108	46.34	16.57	170.91	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.6	0.79	1.39	14
witamina E [mg]	30%	8.72	2.02	1.66	3.02	6.71	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.44	0.09	0.56	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.1	0.39	0.11	0.6	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.36	3.94	1.77	7.08	63
Witamina C [mg]	55%	65.42	64.8	24.38	9.94	99.13	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.63	0.97	3.26	7.08	238

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	933.8	843.8	653.5	2431.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3934.3	3536.4	2754.9	10225.6	100
Białko [g]	10%	47.67	40.7	47.5	29	117.3	247
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.4	36.7	17.7	80.9	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.6	7.2	9.4	30.3	2196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.7	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	6.5	0	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	27.7	0	27.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	134.63	84.58	94.83	314.06	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	48.8	36.16	37.7	122.67	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.82	7.76	0.92	11.52	53
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.03
Sód [mg]	10%	1320.83	1441.8	192.43	65932.77	67567	5116
Potas [mg]	10%	4700	120.6	735.85	123.27	979.72	22
Wapń [mg]	10%	972.22	21.6	131.05	3.93	156.58	15
Fosfor [mg]	10%	580	63.39	184.93	9.18	257.5	45
Magnez [mg]	10%	295.42	8.1	48.2	3.49	59.8	20
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.63	2.19	0.21	3.04	50
Witamina A [µg]	25%	546.94	9.75	83.19	8.37	101.32	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.22	0	0.22	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.3	6.22	0.41	6.94	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.17	0.02	0.23	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.2	0.01	0.3	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.18	2.61	0.41	3.21	29
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.85	45.89	5.02	56.77	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4	0.53	183.14	168.91	5683

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	842	893	689.1	2424.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3547.2	3751.2	2897.5	10196	100
Białko [g]	10%	47.67	43.3	35.6	25.4	104.4	219
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.9	30.1	23.4	78.5	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13	9	10.8	32.9	2389
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13	1	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.6	1	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.3	27.5	108.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.46	126.18	96.24	333.89	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.71	59.39	33.46	133.57	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.86	12.78	4.33	17.99	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.66
Sód [mg]	10%	1320.83	1313.55	382.44	1023.39	2719.39	205
Potas [mg]	10%	4700	0	1114.6	393.39	1507.99	32
Wapń [mg]	10%	972.22	0	62.05	19.63	81.69	8
Fosfor [mg]	10%	580	0	297.58	182.48	480.07	82
Magnez [mg]	10%	295.42	0	65.5	36.2	101.7	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	2.69	0.94	3.63	59
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	67.74	26.19	93.93	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0.67	1.45	15
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.51	1.01	2.53	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.71	0.1	0.81	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.4	0.13	0.54	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	5.3	6.55	11.86	105
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	38.8	15.71	54.51	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.64	1.06	2.84	6.79	228

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	839	853.1	751.9	2444.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3543.5	3584.7	3162.5	10290.8	100
Białko [g]	10%	47.67	31.8	40	24.6	96.5	203
Tłuszcz [g]	10%	49.52	15.5	28.8	25.7	70.2	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.3	8.9	14.3	32.6	2367
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	11.9	0.5	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	2.5	0.1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	108.6	40.7	149.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	145.54	113.36	106.38	365.3	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.46	42.85	37.03	124.35	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.44	10.23	1.93	17.61	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.31
Sód [mg]	10%	1320.83	884.34	291.86	1065.08	2241.29	170
Potas [mg]	10%	4700	345.38	1217.63	470.41	2033.42	43
Wapń [mg]	10%	972.22	19.6	115.5	10.37	145.47	15
Fosfor [mg]	10%	580	114.99	446.16	81	642.16	111
Magnez [mg]	10%	295.42	39.82	74.17	25.04	139.04	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.58	3.85	0.77	6.21	102
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	47.12	12.22	74.87	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.54	0.19	2.73	27
witamina E [mg]	30%	8.72	1.11	1.53	0.11	2.76	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.16	0.68	0.08	0.93	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.93	0.1	1.1	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.77	8.4	1.4	12.58	110
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	25.44	7.33	42.09	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.45	0.81	2.95	5.6	189

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	878.4	1035.2	525.7	2439.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3685	4350.5	2211.8	10247.4	100
Białko [g]	10%	47.67	37	34.2	18.4	89.7	189
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37	35.1	17.1	89.3	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	10.4	7.1	34.8	2529
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.6	3.4	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.4	1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	383.7	0	383.7	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	101	150.94	75.49	327.44	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.12	33.97	4.58	75.68	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.89	10.72	2.24	16.86	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.65
Sód [mg]	10%	1320.83	1054.89	790.64	893.14	2738.68	208
Potas [mg]	10%	4700	101.25	1182.52	215.3	1499.08	32
Wapń [mg]	10%	972.22	12.15	175.77	28.76	216.68	22
Fosfor [mg]	10%	580	18.63	375.27	49.97	443.88	77
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	80.41	16.06	102.96	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.16	4.83	1.08	6.08	101
Witamina A [µg]	25%	546.94	5.4	286.42	11.82	303.65	55
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.78	0.04	1.83	18
witamina E [mg]	30%	8.72	0.1	3.62	1.01	4.74	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.27	0.07	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.74	0.08	0.86	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	2.82	0.66	3.63	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.24	36.44	7.09	46.78	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.93	2.19	2.48	6.84	231

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	680.5	1359.8	414.9	2455.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	2861.1	5707.4	1740.8	10309.5	101
Białko [g]	10%	47.67	39.9	31.7	13.6	85.3	180
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.8	55	16.6	94.5	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.7	14.6	6.8	31.1	2260
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	13.2	0.8	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	7.1	0.5	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	4.8	0	4.8	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	81.39	187.48	54.22	323.11	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	19.77	41.51	9.28	70.57	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.28	6.22	3.33	14.84	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	1320.83	390303	127.95	693.54	391124.49	29613
Potas [mg]	10%	4700	258.3	881.46	195.63	1335.39	28
Wapń [mg]	10%	972.22	16.83	64.49	56.51	137.84	15
Fosfor [mg]	10%	580	55.71	132.83	28.04	216.58	38
Magnez [mg]	10%	295.42	17.46	48.79	11.3	77.55	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.84	2.21	0.3	3.36	55
Witamina A [µg]	25%	546.94	97.19	217.43	33.11	347.75	64
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.71	0	1.71	17
witamina E [mg]	30%	8.72	1.87	5.11	1.35	8.35	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.15	0.05	0.27	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.11	0.12	0.04	0.28	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.41	2.42	0.29	4.12	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.31	27.73	19.87	105.92	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1084.17	0.35	1.92	977.81	32902

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	959.5	938.2	547.6	2445.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4044.5	3942.9	2303.3	10290.7	100
Białko [g]	10%	47.67	74.4	50.6	17.1	142.2	298
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24	32.6	17.6	74.3	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.6	4.8	6.2	25.7	1863
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13.7	0.5	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	6.8	0.6	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	55.4	0	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.79	114.25	82.14	311.18	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.42	35.09	4.78	82.3	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7	7.56	4.29	18.85	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.64
Sód [mg]	10%	1320.83	1121.76	379.88	1240.48	2742.13	208
Potas [mg]	10%	4700	108.54	669.87	332.88	1111.3	23
Wapń [mg]	10%	972.22	19.44	85.88	24.8	130.13	14
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	170.44	63.25	250.71	43
Magnez [mg]	10%	295.42	7.29	37.21	20.39	64.9	22
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.56	2.37	1.21	4.16	68
Witamina A [µg]	25%	546.94	8.77	56.04	48	112.82	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.36	0.04	0.41	4
witamina E [mg]	30%	8.72	0.27	4.96	0.77	6.01	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.11	0.13	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.23	0.12	0.42	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.16	2.4	1.12	3.7	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.26	26.4	28.79	60.47	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.11	1.05	3.44	6.85	230

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2442.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10271.7	100
Białko [g]	10%	47.67	105.3	221
Tłuszcz [g]	10%	49.52	80.6	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	31.1	2257
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	333.74	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	103.12	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	19.57	90
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1320.83	59233.46	4485
Potas [mg]	10%	4700	1616.11	34
Wapń [mg]	10%	972.22	199.12	21
Fosfor [mg]	10%	580	424.36	73
Magnez [mg]	10%	295.42	103.25	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.85	80
Witamina A [µg]	25%	546.94	167.16	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	14
witamina E [mg]	30%	8.72	5.65	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.51	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.66	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.09	63
Witamina C [mg]	55%	65.42	67.79	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	148.08	4983