

Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada marca 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-01
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 - Sobota, 2025-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Dżem truskawkowy prospona p 30.00g [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 50.00g - Pomidor p 100.00g Kiełbasa parówkowa woy p 70.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko sojowe; 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; jelito wieprzowe (osłonka jadalna).] Płatki ryżowe cenos p 30.00g	- 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% - Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% - Ryż biały sonko p 140.00g - Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%	- Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Kiełbasa szynkowa woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolyzat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] Polędwica sopocka woy p 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.] Chleb długi-pszenney zwykły 40.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g - Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1% Serek łąciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - 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.]

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-03-02

I śniadanie	obiad	kolacja
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 55.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Płatki kukurydziane lubella p 30.00g 8. Kiełbasa wiejska grillowa 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 (osłonka).] 9. Szpinak p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka 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 P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% 4. 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.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4% 5. Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. 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%] 4. Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g [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. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 7. Salatka z kurczaka wędzonego, sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Sałata 40%, Cebula 20%, Pomidor 15%, Udka wędzone P 11%, 100% sok z cytryny S 8%, Oliwa z oliwek 3%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, #pieprz ziołowy Kamis 0% [składniki: gorczyca biała, kolendra , papryka słodka , kminek , majeranek, chili, liście laurowe] 8. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-03-03

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Koper włoski herbapol p 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%] - Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] - Salata zielona p 80.00g - Dżem z czarnych porzeczek prospona p 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] Szynka konserwowa woy p 100.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia] Potrawka wieprzowa 2016 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Salata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g składniki: Salata 51%, Pomidor 28%, Musztarda 7%, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowy 6% 2% Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki], Seler korzeń P 20%, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, #śmietanka 36% Mu 6% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, Pieprz czarny MIELONY MC P 1%, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, gałka muszkatołowa M. CHEF 190g P 0% [składniki: gałka muszkatołowa mielona]	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Serek łaciaty ceb. szczypior 50.00g 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.] - 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.] Salatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 130.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Majonez Kielecki 5%, #jogurt naturalny Mlekpól 5% [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych], Musztarda 1%, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1% - Dżem truskawkowy prospona p 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-03-04

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata owocowa bifix 25 6.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Bułka grahamka nieznamię p 45.00g Kluski lane na mleku rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 76%, jaja kurze M 9%, Mąka pszenna typ 450 Stośław 8%, Śmietana 1L 18% 25 8% Kiełbasa parówki woy p 90.00g [składniki: Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; 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. W osłonce niejadalnej.] - Pomidor p 90.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanina kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g 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] Pieczona noga kurczaka 150.00g składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Margaryna MR Słynne 2%, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 20g 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1% [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek] Bukiet warzyw z pieca rw 160.00g 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%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 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%] 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.] 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.] - Salata zielona p 60.00g - Pomidor p 60.00g Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanina herbat czarnych] Kajzerka osuchowski p 42.00g

Dzień: 5 - Środa, 2025-03-05

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 4. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g 8. Pomidor p 80.00g 9. 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%	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 drobnny Polski Cukier 3% 2. Buraki z jabłkami rw 160.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 3. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw z pieca rw 2 240.00g składniki: Kasza jaglana Janex P 35% [składniki: 100% kasza jaglana], Jaja kurze całe 23%, olej słonecznikowy 5 L 18%, Kasza manna 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 0% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por]	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 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. 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.] 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 45.00g 8. Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g 9. Salatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 130.00g składniki: Marchew 19%, Jaja kurze całe 16%, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-03-06

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Dżem wiśniowy prospona 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%] - Salata karbowana p 80.00g Kiełbaski z serem jbb p 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, ser Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, błonnik pszenny bezglutenowy, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają soję, mleko), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; białka mleka, ser w proszku, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki średnio 150.00g Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g składniki: Fasola szparagowa 93%, Masło ekstra 7% Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Złoty Bażant P 17%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella P 9% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - 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.] 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] Serek ściągający mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Kalafior gotowany z masłem iżż 150.00g

Dzień: 7 - Piątek, 2025-03-07

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 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.] 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 owsiane górskie p 40.00g	- 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% Kluski leniwe rw 200.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 77% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%, Jaja kurze swojskie P 1% - Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% - Kisiel o smaku żurawinowym winiary 250.00g [składniki: Cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne 0,3% (marchwi i hibiskusa, krokosza, jabłka, rzodkiewki, słodkiego ziemniaka, wiśni), witamina C, maltodekstryna, sól. Wartość odżywcza podana po przyrządzeniu w 100g.]	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 ściągający 40.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne] Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Kajzerka osuchowski p 45.00g - 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.] Salatka z miruną, marchewką pieczoną. салатą lodową rw 150.00g składniki: Salata lodowa P 53%, Miruna 27%, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%

Dzień: 8 - Sobota, 2025-03-08

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Parówki kajtusie woy 25 100.00g [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacz E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, ostonka kolagenowa (wołowa jadalna).] - Płatki orkiszowe szczytno p 35.00g - Dżem wiśniowy proszona 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! p 250.00g - Szpinak p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 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 rosołowa 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] - Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 160.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 9.90g 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.] - Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Ryż z jabłkiem rw 130.00g składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, Śmietana 12% tłuszczu 31%, Ryż biały 18% - Salata zielona p 80.00g Serek łaciaty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbatol 25 6.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Dżem truskawkowy proszona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] Płatki kukurydziane lubella p 35.00g - 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 (ostonka).] - Salata karbowana p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki średnio 150.00g - Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek mielony Prymat 25 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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 P 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Butka tarta 2%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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.] Salatka 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, 2025-03-10

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Mleko uht 1.5% mu! 250.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g - 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.] Kluski lane na mleku 2% 2016 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4% - Salata lodowa p 70.00g Polędwica drobiowa woy p 30.00g [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.] Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Krupnik rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 250.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%)], Szpinak mrożony 24%, Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] - Jabłko pieczone 2016 170.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	Chleb pszenny zwykły 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Polędwica sopočka 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] - Szynka nie ze wsi p 15.00g Serek łaciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 150.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier] Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	819.2	964	622.1	2405.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3440.7	4081.9	2603.7	10126.4	100
Białko [g]	10%	47.67	32	39.9	14.6	86.6	182
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.6	7.8	29.8	69.3	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.4	0.9	14.5	30.8	2237
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	2.6	3.5	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	1.8	0.6	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.4	0	58.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	103.15	188.96	76.71	368.84	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	33.38	42.6	33.08	109.07	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.16	11.12	5.92	20.22	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	10%	1320.83	977.94	190.84	811.72	1980.51	149
Potas [mg]	10%	4700	305.55	2045.45	355.85	2706.86	59
Wapń [mg]	10%	972.22	14.4	122.06	45.4	181.86	19
Fosfor [mg]	10%	580	49.5	437.15	40.75	527.4	91
Magnez [mg]	10%	295.42	15.75	122.77	20.26	158.78	54
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.81	4.4	0.67	5.88	96
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	74.13	3.56	94.94	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.9	1.95	0.96	3.82	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.34	0.06	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.36	0.06	0.49	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.04	15.91	0.53	17.49	154
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	44.48	2.15	56.98	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.71	0.53	2.25	4.95	166

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2025-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	885.5	925.8	626.5	2437.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3722.6	3904.2	2631	10257.9	100
Białko [g]	10%	47.67	42.4	52.9	17.4	112.7	237
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.4	18.8	23.9	73.3	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15	6.3	10	31.4	2281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.8	3	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	0.8	0.9	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.98	142.77	87.26	343.02	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.86	44.5	33.31	115.68	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.26	13.54	3.99	22.8	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.34
Sód [mg]	10%	1320.83	1461.78	210.06	1032.46	2704.3	205
Potas [mg]	10%	4700	226.12	1364.09	230.47	1820.68	39
Wapń [mg]	10%	972.22	73.89	94.17	29.93	198	21
Fosfor [mg]	10%	580	87.91	267.17	55.91	410.99	71
Magnez [mg]	10%	295.42	47.56	77.61	18.62	143.8	48
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.41	2.83	1.08	6.33	105
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	60.62	11.82	113.13	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.67	0.88	9
witamina E [mg]	30%	8.72	1.11	1.29	0.84	3.24	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.23	0.08	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.15	0.27	0.08	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.6	4.68	0.57	5.87	51
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	32.6	7.09	64.11	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.06	0.58	2.86	6.76	228

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	832.9	1058.9	590.2	2482.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3512.2	4432	2481.5	10425.8	101
Białko [g]	10%	47.67	65.2	39.3	22.5	127.1	267
Tłuszcz [g]	10%	49.52	20.1	43	21.3	84.5	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.1	13.1	9	31.3	2274
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	18.3	0.6	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.9	0.2	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.9	47.4	106.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	100.47	143.16	77.48	321.11	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.17	43.82	20.93	101.93	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.61	29.3	1.03	35.95	165
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.2
Sód [mg]	10%	1320.83	433650.96	386.33	961.36	434998.65	32934
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1222.3	65.3	1384.08	29
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	127.01	8.78	153.08	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	358.79	44.81	418.73	73
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	84.53	7.49	98.51	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.76	0.44	4.7	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	316.05	0.39	324.24	59
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.68	0.22	0.91	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	3.65	0.13	4.03	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.87	0.01	0.92	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.5	0.08	0.64	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	7.71	0.27	8.14	71
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	54.74	0.23	59.65	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.58	1.07	2.67	1087.49	36593

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1014.9	878.6	541.5	2435.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4260.4	3687.5	2283	10231	100
Białko [g]	10%	47.67	41.3	45.4	21	107.8	226
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.7	33.9	13.9	88.6	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19.2	10.9	4.9	35.1	2549
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	7.5	0.5	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	4.1	0.6	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	113.4	0	113.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	122.9	101.94	83.93	308.79	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.39	37.32	9.64	84.37	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.43	8.2	2.12	14.75	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.11
Sód [mg]	10%	1320.83	1315.53	256.8	959.77	2532.1	192
Potas [mg]	10%	4700	320.76	937.87	268.48	1527.12	33
Wapń [mg]	10%	972.22	17	85.26	23.86	126.13	13
Fosfor [mg]	10%	580	94.36	361.95	51.78	508.1	87
Magnez [mg]	10%	295.42	32.8	64.11	16.36	113.27	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.33	2.31	1.06	4.71	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	85.92	16.2	117.65	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.93	0.72	1.65	16
witamina E [mg]	30%	8.72	1.04	2.04	0.93	4.01	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.19	0.08	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.39	0.08	0.54	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.34	4.87	0.93	8.16	72
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	21.45	9.71	40.49	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.65	0.71	2.66	6.33	214

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	841.3	874.6	710	2426	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3545.8	3693.2	2977.5	10216.6	100
Białko [g]	10%	47.67	41.9	34.9	24.4	101.4	212
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.3	13.9	30.8	67.1	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.5	2.4	8.7	24.7	1792
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	2.3	4.7	10.7	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	2.1	4.5	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.2	178.4	65.7	272.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	119.86	158.93	85.36	364.17	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.89	39.63	6.56	89.09	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.56	13.17	3.46	20.21	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.64
Sód [mg]	10%	1320.83	790.5	190.96	1096.37	2077.84	157
Potas [mg]	10%	4700	759.38	1395.23	336.68	2491.3	53
Wapń [mg]	10%	972.22	317.07	157.75	39.59	514.42	53
Fosfor [mg]	10%	580	308.36	285.08	115.87	709.32	122
Magnez [mg]	10%	295.42	56.72	81.09	28.61	166.42	56
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.43	5.04	1.35	8.83	145
Witamina A [µg]	25%	546.94	58.4	548.45	50.31	657.18	120
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.84	0.35	1.29	13
witamina E [mg]	30%	8.72	1.56	2.44	3.76	7.76	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.15	0.24	0.09	0.5	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.57	0.48	0.17	1.23	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.5	2.82	1.06	5.39	47
Witamina C [mg]	55%	65.42	35.04	56.94	5.36	97.35	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.19	0.53	3.04	5.19	174

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	921.5	800.7	698	2420.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3876	3366.9	2926.6	10169.6	100
Białko [g]	10%	47.67	40.8	47.8	18.1	106.8	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	32.4	23.8	30.8	87.1	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.9	10.4	19.1	45.6	3309
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.6	2.2	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.7	0.2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.9	27	97.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	116.73	105.14	88.4	310.28	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.21	46.59	30.12	117.93	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.31	13.02	2.83	16.17	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	1320.83	1432.62	222.59	898.2	2553.41	193
Potas [mg]	10%	4700	0	1673.87	202.5	1876.37	40
Wapń [mg]	10%	972.22	0	173.61	14.85	188.46	20
Fosfor [mg]	10%	580	0	343.74	32.4	376.14	65
Magnez [mg]	10%	295.42	0	104.55	12.15	116.7	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	4.18	0.67	4.86	80
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	77.35	28.91	106.26	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.01	0.09	1.1	11
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.86	0.27	2.14	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.35	0.06	0.42	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.41	0.07	0.48	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	7.93	0.36	8.3	73
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	46.41	17.34	63.75	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.97	0.61	2.49	6.38	216

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	891.6	763.6	776.7	2432	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3751	3227.3	3265.9	10244.2	100
Białko [g]	10%	47.67	45.7	43.2	21.5	110.4	232
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.7	10.3	26.8	65.9	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.3	5.8	11.9	31.1	2259
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.5	4.7	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.5	2.7	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.18	129.52	113.64	358.35	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.93	63.8	33.49	135.23	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.36	10.22	2.96	18.55	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	1320.83	852.12	227.35	875.79	1955.26	148
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1006.09	152.81	1412.7	29
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	89.58	26.83	124.51	13
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	152.29	47.95	219.14	37
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	57.69	14.84	79.74	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	1.88	0.99	3.32	54
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	72.79	11.03	101.07	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.04	0.09	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	0.97	1.99	3.82	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.18	0.06	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.16	0.08	0.28	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	2.56	0.48	3.9	34
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	41.82	6.62	58.79	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.36	0.63	2.43	4.88	165

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	942.2	871.4	602.3	2416.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3952.1	3661.7	2531.9	10145.9	100
Białko [g]	10%	47.67	40.3	37	19	96.4	203
Tłuszcz [g]	10%	49.52	39.9	29	21.9	90.9	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.3	7.8	12.6	38.8	2814
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.6	1.4	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.3	0.2	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.7	14.1	80.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	107.85	121.04	83.02	311.92	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.61	37.75	13.31	87.67	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.16	11.08	1.5	17.74	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.78
Sód [mg]	10%	1320.83	1168.38	271.67	833.97	2274.02	172
Potas [mg]	10%	4700	126.9	1088.63	164.47	1380.01	29
Wapń [mg]	10%	972.22	50.22	137	57.68	244.91	25
Fosfor [mg]	10%	580	15.65	308.43	70.3	394.39	68
Magnez [mg]	10%	295.42	28.61	75.38	13.12	117.13	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.51	3.08	0.7	5.29	88
Witamina A [µg]	25%	546.94	30.51	67.79	37.95	136.26	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0.03	0.66	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.78	2.6	0.35	3.75	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.57	0.04	0.67	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.4	0.11	0.61	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.29	4.77	0.32	5.39	48
Witamina C [mg]	55%	65.42	18.3	36.01	4.68	58.99	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.24	0.75	2.31	5.68	191

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	869.8	1091.8	451.5	2413.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3663.6	4580.2	1900	10144	100
Białko [g]	10%	47.67	39.4	49.3	23.4	112.2	235
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26	43.5	14.8	84.4	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.5	11.4	8	33.1	2402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	19	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	5.5	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	91.1	0	91.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	120.1	131.19	56.21	307.5	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.56	31.84	4.38	78.78	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.44	11.01	0.46	12.92	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	10%	1320.83	1351.8	176.76	958.88	2487.45	188
Potas [mg]	10%	4700	0	1511.83	108.77	1620.6	34
Wapń [mg]	10%	972.22	0	82.35	3.47	85.83	8
Fosfor [mg]	10%	580	38.93	395.28	8.1	442.31	76
Magnez [mg]	10%	295.42	0	87.15	3.08	90.23	31
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	4.18	0.19	4.37	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	51.56	7.39	58.95	10
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.89	0	0.89	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0	3.25	0.36	3.61	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.8	0.02	0.82	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.52	0.01	0.53	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	7.92	0.36	8.28	73
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	67.97	4.43	72.4	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.75	0.49	2.66	6.21	210

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
				Zawartość w porcji			
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	852.8	976	581.8	2410.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3589.4	4124.3	2441.6	10155.4	99
Białko [g]	10%	47.67	39.3	53.9	20.3	113.6	238
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.8	15.1	24.8	66.8	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.6	4.4	15.7	33.8	2454
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	2	1.7	0	3.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1.2	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.3	7.5	0	64.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	115.15	161.03	69.29	345.47	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.69	51.42	12.64	108.75	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.45	10.11	0	13.56	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	1320.83	981.1	243.02	844.41	2068.54	156
Potas [mg]	10%	4700	461.07	1147.95	0	1609.02	34
Wapń [mg]	10%	972.22	320.94	99.1	0	420.04	43
Fosfor [mg]	10%	580	255.71	165.83	0	421.54	73
Magnez [mg]	10%	295.42	37.86	75.65	0	113.51	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.03	3.18	0	4.21	69
Witamina A [µg]	25%	546.94	8.9	67.71	0	76.61	14
Witamina D [µg]	10%	10	0.22	0.05	0	0.28	3
witamina E [mg]	30%	8.72	0.43	2.31	0	2.75	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.23	0	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.51	0.24	0	0.75	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.46	3.05	0	3.51	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.34	42.31	0	47.65	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.72	0.67	2.34	5.17	174

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2427.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10211.7	100
Białko [g]	10%	47.67	107.5	226
Tłuszcz [g]	10%	49.52	77.8	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	33.6	2437
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	333.94	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	102.85	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	19.29	89
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1320.83	45563.21	3449
Potas [mg]	10%	4700	1782.87	38
Wapń [mg]	10%	972.22	223.72	23
Fosfor [mg]	10%	580	442.81	76
Magnez [mg]	10%	295.42	119.81	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.25	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	178.63	33
Witamina D [µg]	10%	10	0.78	8
witamina E [mg]	30%	8.72	3.89	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.61	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.44	65
Witamina C [mg]	55%	65.42	62.02	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	113.9	3833