

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

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-03-11
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 - Wtorek, 2025-03-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 5. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 6. Dżem truskawkowy prospona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 7. Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g 8. 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.] 9. Zacierka rędzińska goldmak 30.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, jaja kurze płynne pasteryzowane (9%), przyprawa kurkuma] 10. Bułka grahamka nieznamię p 50.00g 11. Sałata zielona p 80.00g	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. 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% 3. Zupa jarzynowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Udko z kurczaka gotowane 2016 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały sonko p 140.00g	1. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. 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, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] 4. 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.] 5. Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g 7. Pomidor p 100.00g 8. Serek łaciaty mix 25 40.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 2 - Środa, 2025-03-12

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 60.00g 7. Golonka królewska p 100.00g 8. Płatki ryżowe cenos p 30.00g 9. Pomidor p 80.00g	1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanika kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Zupa kalafiorowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 4. Makaron zapiekany z białym serem rw 150.00g składniki: Twaróg półtłusty Michów P 43% [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Makaron świderki lubella P 29%, Śmietana 1L 18% 25 11%, Jaja kL.3 P 9%, Cukier POLSKI biały P 4%, Budyń waniliowy Winiary 25 2%, Masło ekstra 82% LUMIKO 1%, Cukier wanilinowy Cykoria P 0% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)] 5. Jabłko pieczone 2016 120.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%	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 50.00g [składniki: Serek śmietankowy, białka mleka, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylika, 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 buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 77%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Rukola 5%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Musztarda francuska Kamis P 1% [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód wielokwiatowy Aro P 1% 8. Kajzerka osuchowski p 50.00g 9. 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.] 10. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanika herbat czarnych]

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Koper włoski herbapol p 6.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Kasza manna melvit p 30.00g - Parówki polanki jbb p 90.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ] - Salata karbowana p 90.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g	- 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 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] Zupa szpinakowa rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak] 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 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata ziołowa pokrzywa posti 6.00g - 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 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.] - Skrzydło z kurczaka pieczone rw 110.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Pomidor p 100.00g Kajzerka osuchowski p 46.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2025-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g - Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki:] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g Serek wiejski radomski 25 200.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g - Szpinak p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomid Żółty 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% Ryba z pieca z warzywami rw 190.00g składniki: Miruna 59%, Marchew 16%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] Bukiet warzyw z pieca rw 170.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 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%] - Herbata czarna z cukrem i cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 71%, Cukier 29% - Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kL.3 P 100% - Salata zielona p 80.00g 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.]

Dzień: 5 - Sobota, 2025-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] Mleko uht 1.5% mu! 250.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] - Pomidor p 80.00g Kiełbasa parówkowa woy p 100.00g [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 owsiane górskie p 30.00g	- 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% Zupa jarzynowa rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosołowa 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% - Kasza jęczmienna wiejska aro p 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2% Schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Schab na białe 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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] Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g - Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2% - Salata zielona p 80.00g - 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.]

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki kukurydziane lubella p 29.70g - Kiełbasa wiejska grillowa woy p 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).] - Salata lodowa p 80.00g 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% - Ziemniaki średnio 160.00g 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% Surówka z selera z rodzynekami 2016 170.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Rodzynek suszony 10% - Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%	Chleb pszenny zwykły 55.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g 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.] Szynka bukowicka 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] - Kalafior i pomidor na sałacie rw 160.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Salata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika] - Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja KL.3 P 100% Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g 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.] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - Pomidor p 100.00g - Płatki jaglane szczytno p 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] Kiełbasa parówki woy p 70.00g [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.] Chleb długi-pszenny zwykły 60.00g	- 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% Łazanki z mięsem rw 230.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 47%, makaron łazanki Lubella P 29% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 15%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 130.00g składniki: Salata 71%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%, Cukier 2% Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2% Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g	Chleb pszenny zwykły 50.00g - Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23% - Masło extra 82% mu! p 10.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g Poledwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 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, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.] Salatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 170.00g 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: 8 - Wtorek, 2025-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Kiełbasa parówki woy p 80.00g [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.] Kasza manna na mleku 1,5 % rw 300.00g Bułka grahamka nieznamie p 75.00g - Salata lodowa p 80.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g	- 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% - Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] Krupnik ryżowy rw 300.00g składniki: Marchew 21%, Ryż biały Sonko P 18% [składniki: ryż biały], Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, Kajzerki 12%, Cebula 8%, Jaja kL.3 P 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4% Salata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g składniki: Salata 90%, Sos vinegrette klasyczny 2016 10%	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - Herbata minotka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Poledwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] - Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 160.00g składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 97%, Masło extra 82% MU! P 2%, CUKIER DIAMANT P 1% [składniki: biały cukier]

Dzień: 9 - Środa, 2025-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 45.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g 5. Masło extra 82% mu! p 10.00g 6. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 7. Dżem truskawkowy 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.] 8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie] 9. Pasta z makreli z koperkiem 2016 100.00g składniki: Makrela wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1% 10. Pomidor p 80.00g	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. Makaron z warzywami w sosie serowym rw 350.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 27% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], makaron spaghetti LUBELLA 400g P 22%, Mieszanka warzywna "7" Hortino P 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Seler korzeń P 11%, Marchew P 8%, Pietruszka korzeń P 7%, Cebula P 5%, Serek topiony kremowy Mlepol 25 3% [składniki: Składniki. sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.), #śmietanka 36% Mu 3% [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36%] 3. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g 4. Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g 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%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Masło extra 82% mu! p 10.00g 4. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 5. Polędwica drobiowa woy p 15.00g [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, białko sojowe, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego (z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.] 6. Kajzerka osuchowski p 42.00g 7. Herbata ziołowa pokrzywa posti 6.00g 8. 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% 9. Serek łąciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-03-20

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko uht 1.5% mu! 250.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g 5. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 60.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.] 6. Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g 7. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 8. Płatki jaglane szczytno p 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%] 9. Szynka konserwowa woy p 100.00g 10. Sałata karbowana p 80.00g	1. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 2. Surówka z marchewki rw 170.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4% 3. Udko z kurczaka gotowane 2016 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Kompot z jabłek iżż 250.00g 5. Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 1%, Pietruszka liście 1%, Mąka pszenna typ 500 1%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 4. Polędwica sopocka krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250] 5. Szynka nie ze wsi p 15.00g 6. Serek łaciaty mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Dżem truskawkowy prospona p 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.] 8. Kalafior. gotowany. z masłem 2016 170.00g składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Bułka tarta 2% 9. Bawarka rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 56%, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1005.1	994.4	445.1	2444.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4222.4	4194.2	1861.7	10278.4	100
Białko [g]	10%	47.67	38.8	41.5	12.1	92.5	194
Tłuszcz [g]	10%	49.52	36.6	23.7	22.5	82.8	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.4	8.6	12.3	38.3	2780
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	5	0.1	5.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.9	2.7	0.4	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	103.6	0	103.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	133.53	156.5	50.49	340.53	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.37	35.76	7.94	82.08	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.91	5.52	4	16.44	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.39
Sód [mg]	10%	1320.83	1289.25	208.6	732.87	2230.72	169
Potas [mg]	10%	4700	256	1010.37	305.55	1571.93	33
Wapń [mg]	10%	972.22	35.01	54.33	14.4	103.74	11
Fosfor [mg]	10%	580	134.73	337.45	49.5	521.68	90
Magnez [mg]	10%	295.42	45.13	64.52	15.75	125.4	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.93	2.01	0.81	4.75	78
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	56.38	17.25	81.43	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.62	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.6	0.86	0.9	2.37	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.17	0.2	0.08	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.11	0.35	0.05	0.52	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.11	5.05	1.04	8.21	72
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	20.46	10.35	35.49	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.58	0.57	2.03	5.57	188

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	802.7	785.5	841.2	2429.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3382.4	3314.8	3538.9	10236.1	100
Białko [g]	10%	47.67	39.9	37.1	25.3	102.3	215
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.8	16	26.8	64.6	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.8	8.2	13.8	33.9	2463
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.5	0.8	1.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.5	0.9	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.57	126.9	127.41	367.88	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.93	60.1	46.48	145.52	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.9	7.31	5.59	16.82	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	1320.83	642.42	204.17	1474.26	2320.85	176
Potas [mg]	10%	4700	265.14	847.43	472.46	1585.03	34
Wapń [mg]	10%	972.22	14.04	50.2	56.93	121.18	12
Fosfor [mg]	10%	580	51.84	126	86.05	263.9	46
Magnez [mg]	10%	295.42	16.02	43.39	35.7	95.11	32
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.79	1.58	2.66	5.04	83
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	42.08	8.7	64.58	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.72	0.77	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	0.96	0.36	2.07	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.16	0.1	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.13	0.1	0.29	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.9	2.3	0.97	4.18	37
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	26.16	5.22	39.66	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.78	0.56	4.09	5.8	195

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	936.2	733.6	776.4	2446.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3934.3	3084	3255.9	10274.2	100
Białko [g]	10%	47.67	38.3	31.2	35.2	104.9	221
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.1	24.4	34.3	94	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.7	8.5	11.1	36.3	2634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	8.9	10.4	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.7	4.6	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	68.5	129.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.33	100.22	82.53	300.09	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.83	35.32	4.33	80.49	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.71	6.4	1.91	10.02	46
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.23
Sód [mg]	10%	1320.83	1223.82	190.55	1033.49	2447.86	185
Potas [mg]	10%	4700	0	1129.65	445.31	1574.97	33
Wapń [mg]	10%	972.22	0	59.46	27.65	87.12	9
Fosfor [mg]	10%	580	0	273.13	176.31	449.45	77
Magnez [mg]	10%	295.42	0	67.94	31.38	99.32	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	2.51	2.17	4.68	77
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	45.81	50.2	96.02	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.58	1.17	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0	0.95	3.2	4.15	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.57	0.13	0.7	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.33	0.13	0.47	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	5	6.16	11.16	98
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	24.57	10.52	35.09	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.39	0.52	2.87	6.11	206

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	895.5	791.9	726.5	2413.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3767	3328.1	3059.7	10154.9	100
Białko [g]	10%	47.67	48.5	42.9	26.9	118.5	249
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.6	26.6	21.1	76.3	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.4	7.7	6.4	29.7	2155
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.8	0.5	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	4.3	0.6	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	47	0	47	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.07	99.52	108.44	322.03	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.18	48.13	30.79	128.11	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.36	8.77	2.87	18.01	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.17
Sód [mg]	10%	1320.83	1117.44	264.91	904.98	2287.34	174
Potas [mg]	10%	4700	169.2	817.74	147.5	1134.44	24
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	93.96	25.05	185.98	20
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	224.94	47.01	292.83	51
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	50.4	14.46	103.02	35
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	2.23	0.96	5.22	86
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	38.22	9.13	88.04	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.94	0.72	1.66	16
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	3.38	0.5	4.94	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.17	0.06	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.24	0.08	0.45	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	5.65	0.48	6.53	57
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	22.93	5.48	52.82	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.1	0.73	2.51	5.71	192

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	946.6	894.9	586.5	2428.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3969.9	3781.1	2473.8	10224.9	100
Białko [g]	10%	47.67	39.9	47.6	19.4	107	225
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.9	15.1	13.4	69.4	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.6	5.1	6.9	30.6	2225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.7	0	0.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.6	0.2	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	9.1	0	9.1	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	106.61	145.79	98.96	351.37	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.74	40.69	33.14	111.58	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.15	7.29	4.07	15.52	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	1320.83	1182.78	183.44	846.13	2212.36	168
Potas [mg]	10%	4700	203.04	990.74	274.53	1468.32	31
Wapń [mg]	10%	972.22	6.48	141.32	22.59	170.39	18
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	194.77	27.07	236.97	42
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	60.02	10.46	76.24	26
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	2.17	0.9	3.43	57
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	52.99	12.22	79.02	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	1.06	0.74	2.49	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.19	0.06	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.28	0.09	0.4	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	2.61	0.36	3.65	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	29.95	10.79	49.02	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.28	0.5	2.35	5.53	185

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	906.7	903.4	633.2	2443.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3812.7	3813.2	2654.2	10280.2	100
Białko [g]	10%	47.67	40.1	52.3	31.4	124	260
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.4	14.9	28.4	74.8	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.6	4.8	9.7	29.2	2119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.9	0	3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.2	0.1	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	85.5	0	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.41	147.62	64.7	329.74	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.51	35.33	3.86	84.71	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.5	15.66	3.52	22.69	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.89
Sód [mg]	10%	1320.83	1320.3	245.35	1408.1	2973.76	226
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1948.39	285.9	2330.77	49
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	145.41	18.32	181.02	19
Fosfor [mg]	10%	580	48.15	547.51	32.07	627.74	108
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	122.11	12.69	141.29	47
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	3.63	0.77	4.91	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	77.16	48	132.96	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.23	0	0.23	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.48	0.52	2.25	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.34	0.09	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.46	0.09	0.62	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	15.42	0.79	16.37	144
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	33.38	28.79	66.86	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.66	0.68	3.91	7.43	250

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	928.7	902.3	617.3	2448.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3907	3814.5	2580.5	10302.2	100
Białko [g]	10%	47.67	36.1	48.8	17.1	102.2	215
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.5	12.3	33	76.9	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.5	3.9	7.8	27.3	1979
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.7	13.2	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.8	5.3	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	59.2	85.9	145.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	125.84	153.85	64.51	344.22	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.62	58	8.07	108.71	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.48	10	3.57	15.06	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.5
Sód [mg]	10%	1320.83	977.94	240.78	826.32	2045.05	155
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1760.58	381.99	2396.38	50
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	141.39	44.31	193.8	21
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	454.42	111.3	584.62	100
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	112.03	27.57	146.81	49
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	3.07	1.2	4.73	78
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	64.27	66.83	148.35	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.4	0.41	4
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.91	4.58	7.34	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.34	0.07	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.43	0.19	0.66	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	15.17	0.96	16.98	149
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	38.56	7.64	56.55	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.71	0.66	2.29	5.11	172

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1072.8	929.5	450.3	2452.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4505	3901	1896.8	10302.9	100
Białko [g]	10%	47.67	39.2	38.2	17.6	95.1	199
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.6	35.8	13.7	90.3	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.3	9.4	7.5	35.3	2561
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.9	16.6	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1	3.2	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	71.2	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	141.31	118.02	63.85	323.2	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.81	33.9	5.31	77.03	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.68	9.2	0	16.88	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.26
Sód [mg]	10%	1320.83	1313.05	346.28	791.71	2451.05	185
Potas [mg]	10%	4700	509.58	975.89	0	1485.47	32
Wapń [mg]	10%	972.22	238.68	111.39	0	350.07	36
Fosfor [mg]	10%	580	306.04	294.52	0	600.56	104
Magnez [mg]	10%	295.42	74.65	68.48	0	143.14	48
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.32	3.44	0	5.76	95
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	237.7	0	245.5	44
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.67	0	0.73	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.82	2.62	0	3.44	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.24	0.59	0	0.84	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.38	0.46	0	0.85	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	3.09	4.45	0	7.54	66
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	29.03	0	33.71	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.64	0.96	2.19	6.12	206

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	979.8	814.1	654.3	2448.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4113.1	3433.2	2745.5	10291.8	100
Białko [g]	10%	47.67	60.2	35.2	21.4	116.9	245
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.9	13.4	26.7	79.1	160
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.7	6.6	13.6	33	2392
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	5.5	0	2.8	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	2.9	0.4	1.8	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	99.78	147.83	84.16	331.78	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.19	59.21	7.73	106.14	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.36	19.74	4.38	29.48	136
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	1320.83	1193.47	436.14	1087.5	2717.12	205
Potas [mg]	10%	4700	214.82	1234.51	342.54	1791.89	38
Wapń [mg]	10%	972.22	8.38	118.72	63.75	190.86	20
Fosfor [mg]	10%	580	16.63	200.55	83.39	300.58	52
Magnez [mg]	10%	295.42	6.17	71.31	29.83	107.32	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.44	2.47	1.06	3.98	66
Witamina A [µg]	25%	546.94	22.47	579.34	24.84	626.66	115
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	1.78	1.51	3.99	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.22	0.09	0.37	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.24	0.09	0.36	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	3.16	1.07	4.92	43
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.74	56.03	14.9	79.68	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.31	1.21	3.02	6.79	228

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	881.3	749.6	791	2422	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3717.9	3148.4	3317	10183.4	99
Białko [g]	10%	47.67	45.5	32.8	21.6	99.9	209
Tłuszcz [g]	10%	49.52	20.7	25.2	34.2	80.2	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.2	10.7	14.9	34.9	2535
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	8.2	6.6	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	3.3	3.6	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	144.3	0	144.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	129.8	104.03	101.1	334.95	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.85	36.78	36.31	119.95	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.45	12.39	3.92	19.78	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.49
Sód [mg]	10%	1320.83	433744.02	249.47	917.93	434911.43	32927
Potas [mg]	10%	4700	62.1	1740.38	302.38	2104.86	44
Wapń [mg]	10%	972.22	7.56	175.45	18.87	201.89	21
Fosfor [mg]	10%	580	36.72	448.69	44.34	529.76	91
Magnez [mg]	10%	295.42	10.26	109.53	16.63	136.42	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	3.99	0.9	5.33	88
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	445.71	2.3	448.02	81
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.76	0	0.76	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.06	1.9	2.52	4.49	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.36	0.14	0.54	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.57	0.13	0.72	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.22	6.4	0.81	7.45	65
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	34.79	47.62	82.42	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.84	0.69	2.54	1087.27	36585

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2437.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10252.9	100
Białko [g]	10%	47.67	106.3	223
Tłuszcz [g]	10%	49.52	78.8	159
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	32.9	2384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	76.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	334.58	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	104.43	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	18.07	83
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1320.83	45659.75	3457
Potas [mg]	10%	4700	1744.41	37
Wapń [mg]	10%	972.22	178.6	19
Fosfor [mg]	10%	580	440.81	76
Magnez [mg]	10%	295.42	117.41	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.78	79
Witamina A [µg]	25%	546.94	201.06	37
Witamina D [µg]	10%	10	0.64	6
witamina E [mg]	30%	8.72	3.75	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.53	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	8.7	76
Witamina C [mg]	55%	65.42	53.13	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	114.14	3841