

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

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
Chleb ciemny osuchowski p 50.00g - 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 proszona 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 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.] Zacierka rędzińska goldmak 30.00g [składniki: mąka pszenna makaronowa, woda, jajka kurze płynne pasteryzowane (9%), przyprawa kurkuma] - Ogórek p 80.00g Bułka grahamka nieznamię p 75.00g	- 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% Kapusniak z białej kapusty rw 280.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, Boczek z Mleczkowa P 2% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Pieczona noga kurczaka 130.00g 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] - Ryż pełnoziarnisty paraboiled naturalny kupiec 140.00g Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Masło Extra 82% mlekovita 6% [składniki: śmietanka pasteryzowana], Pieprz czarny MIELONY 1%	- 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, hydrolizat 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 45.00g Chleb kukurydziany nieznamię p 45.00g Sałotka z ziemniaka, boczku, jajka ikopru łatwostrawna rw 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Jaja kurze całe 9%, Boczek wędzony Morliny 8%, Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 2%, Olej Kujawski 1l P 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

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 60.00g 5. 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.] 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: Mieszanaka 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. Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g składniki: Salata 77%, Musztarda francuska Fanex P 8% [składniki: woda, gorczyca biała, gorczyca czarna, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości] 4. Makaron z pieczarkami i kapustą rw 250.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża P 33%, Kapusta KISZONA P 28%, Makaron świderki lubella P 22%, Cebula P 14%, Masło extra 82% MU! P 3%, natka pietruszki 25 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Budyń waniliowy rw 250.00g składniki: Mleko UHT 1.5% Mu! 93%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 5% [składniki: mąka pszenna typ 450], Cukier wanilinowy Cykoria P 3% [składniki: cukier, aromat (etylowanilina)]	1. Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 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 % (bazyli, 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 60.00g 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: mieszanaka herbat czarnych]

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - Koper włoski herbapol p 5.00g - Masło extra 82% mu! p 10.00g - 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.] Kasza manna melvit p 35.00g - Parówki polanki jbb p 70.00g [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 80.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Ogórek kiszony Gutimex P 19% [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym gorczyca), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 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% - Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki] 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]	Chleb pszenny zwykły 60.00g Chleb ciemny osuchowski p 60.00g - 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.] - Skrzydło z kurczaka pieczone rw 100.00g 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 80.00g Kajzerka osuchowski p 42.00g

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 Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - 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 - Papryka czerwona p 80.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek 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] Ryba w panierce z bułki tartej rw 170.00g składniki: Miruna 88%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 4% 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% - Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	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 55.00g - 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: Mieszkanka kompotowa Hortino 25 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 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% - Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% - Kasza jęczmienna wiejska aro p 140.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA] - Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 50%, Cebula czerwona 25%, Pomidor 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 1%	Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 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.] - 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 Placki z jabłkami rw 150.00g składniki: Jabłko 45%, Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 34%, Jaja kL.3 P 19%, CUKIER WANILINOWY METRO CHEF 285G 1%, Proszek do pieczenia Cykoria 25 1% [składniki: Substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.], Cynamon mielony 0%

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 55.00g Chleb ciemny osuchowski p 55.00g - Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszkanka herbat czarnych] Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] - 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.] - Masło extra 82% mu! p 10.00g Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g Płatki kukurydziane lubella p 30.00g - Ogórek p 100.00g - 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).]	- Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszkanka kompotowa Hortino 25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% - Ziemniaki średnio 150.00g 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 rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Ziele angielskie CAŁE 0% Filet z kurczaka w panierce rw 130.00g składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM P 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6% [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1% Surówka z selera z rodzynkami 2016 150.00g składniki: Seler korzeniowy 75%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Rodzinki suszone 10%	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 łaciaty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] - Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja
Chleb pszenny zwykły 50.00g Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 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 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.]	- 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% Zalewajka - rw 300.00g składniki: #barszcz biały wyniary 21% [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtłuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek], Ziemniaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, Śmietana 18% Włoszczowa 8% [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Boczek z Mleczkowa P 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], kiełbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa zwyczajna WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Chrzan tarty Metro Chef P 2% [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 5KG P 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy ARO P 0%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% Łazanki z mięsem i kapustą rw 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, makaron łazanki Lubella P 21% [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0% - Surówka z ogórka jabłka i czerwonej cebuli rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Ogórek 32%, Cebula czerwona 16%, OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L P 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%	Chleb pszenny zwykły 55.00g - 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 50.00g Sałatka warzywna tradycyjna 2016 130.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze café 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Ogórek kwaszony 7%, Seler korzeniowy 7%, Majonez Kielecki 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.] 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.] - 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.]

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb pszenny zwykły 50.00g 2. Twaróg półtłusty michów p 50.00g [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych] 3. Chleb ciemny osuchowski p 50.00g 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. Papryka czerwona p 90.00g 6. 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.] 7. Kiełbasa parówki woy p 100.00g [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.] 8. Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g 9. Bułka grahamka nieznamię p 45.00g	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. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki] 3. 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% 4. Kotlet mielony wieprzowy rw 120.00g składniki: Mięso mielone wieprzowe P 50%, Mleko UHT 1.5% Mu! 13%, Kajzerki 13%, Bułka tarta 11%, Jaja kurze całe 9%, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Chleb pszenny zwykły 55.00g 2. Chleb ciemny osuchowski p 55.00g 3. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 4. Masło extra 82% mu! p 10.00g 5. 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. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250] 7. Serek łaciąty mix 25 30.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 8. Fasolka szparagowa gotowana z masłem rw 130.00g 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 80.00g 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: Mieszkanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3% 2. Grochówka rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki 400 g P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Kości wieprzowe S 4%, kielbasa biała WOY P 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Boczek z Mleczkowa P 4% [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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%, Mieszkanka 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 Mlekpól 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%] 4. Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g	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. Salatka gyros rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, Ogórki konserwowe Urbanek P 5% [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszkanka przypraw (zawiera gorczycę)], Cebula czerwona 4%, JOGURT NATURALNY 1% [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, MAJONEZ ARO 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1% 7. Kajzerka osuchowski p 42.00g 8. Herbata ziołowa pokrzywa posti 6.00g

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. Ogórek 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. Zupa z fasolą jaś rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś kartowy drobna ARO P 10%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Udko z kurczaka pieczone rw 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchewki rw 170.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%	1. Chleb pszenny zwykły 60.00g 2. Masło extra 82% mu! p 10.00g 3. Chleb ciemny osuchowski p 60.00g 4. Półdewica 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 śmietankowy mix 25 50.00g [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat] 7. Bigos z białej kapusty rw 170.00g składniki: Kapusta biała 68%, kielbasa zwyczajna WOY P 17% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy łowicz 2%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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.]

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	1004.3	1034.8	445.3	2484.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4221.4	4354.9	1869.3	10445.7	101
Białko [g]	10%	47.67	39	40.6	15.1	94.9	199
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.5	30.5	17.8	82.9	168
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.5	10.1	7.9	34.6	2511
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	6.1	0.5	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1	3.4	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	93	37.8	130.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	138.12	154.16	57.12	349.41	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	33.81	39.29	4.39	77.51	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.51	9.89	2.39	19.8	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	1320.83	1318.99	232.94	739.26	2291.2	174
Potas [mg]	10%	4700	295.65	1105.16	431.25	1832.07	39
Wapń [mg]	10%	972.22	33.3	96.05	8.93	138.28	14
Fosfor [mg]	10%	580	176.08	685.68	74.19	935.96	161
Magnez [mg]	10%	295.42	58.18	196.55	22.9	277.64	95
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.05	2.12	0.71	4.89	81
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	100.15	34.87	139.82	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0.17	0.94	10
witamina E [mg]	30%	8.72	0.59	2.2	0.09	2.9	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.2	0.23	0.07	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.35	0.09	0.55	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.95	4.87	1.3	9.13	80
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	35.53	6.62	45.04	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.66	0.64	2.05	5.72	193

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	835.2	762.1	863.7	2461.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3520.2	3214.3	3634.1	10368.8	100
Białko [g]	10%	47.67	40.3	30.5	25.9	96.8	203
Tłuszcz [g]	10%	49.52	21.9	15.8	26.9	64.7	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.8	7.3	13.9	33.1	2400
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.5	0.8	1.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.8	0.9	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	121.17	129.25	132.2	382.62	87
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.41	59.22	46.64	150.28	171
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.11	9.98	5.78	19.87	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.5
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	60.72
Sód [mg]	10%	1320.83	668.88	485.77	1520.52	2675.18	203
Potas [mg]	10%	4700	265.14	1231.27	477.64	1974.05	42
Wapń [mg]	10%	972.22	14.04	110.27	57.56	181.87	18
Fosfor [mg]	10%	580	51.84	276.83	89.11	417.79	72
Magnez [mg]	10%	295.42	16.02	65.7	36.55	118.28	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.79	3.16	2.7	6.65	109
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	63.6	8.7	86.1	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.48	0.72	2.21	22
witamina E [mg]	30%	8.72	0.74	1.01	0.37	2.13	25
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.08	0.21	0.1	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.66	0.1	0.81	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.9	5.84	0.99	7.75	68
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	36.31	5.22	49.81	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1.85	1.34	4.22	6.68	225

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	932.6	736.1	796	2464.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3924.1	3095	3338.7	10357.9	101
Białko [g]	10%	47.67	36.6	31.4	38.5	106.7	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.8	24.6	34.7	90.2	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15	8.6	12.1	35.8	2595
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	8.9	9.4	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.7	4.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	62.3	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	128.16	100.01	82.98	311.16	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.15	35.32	4.98	86.46	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.02	5.8	1.62	9.46	43
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.53
Sód [mg]	10%	1320.83	1115.45	765.93	1159.37	3040.76	230
Potas [mg]	10%	4700	0	996.79	377.33	1374.13	29
Wapń [mg]	10%	972.22	0	56.7	24.28	80.98	8
Fosfor [mg]	10%	580	0	256.22	158.35	414.57	71
Magnez [mg]	10%	295.42	0	60.89	27.77	88.66	30
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	2.36	1.92	4.29	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	42.59	43.75	86.35	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.53	1.12	11
witamina E [mg]	30%	8.72	0	0.92	2.81	3.74	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.55	0.11	0.66	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.32	0.12	0.44	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	4.6	5.51	10.11	90
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	22.66	8.43	31.1	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.09	2.12	3.22	7.6	256

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	878.3	830.8	726.5	2435.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3699.4	3489.6	3059.7	10248.8	100
Białko [g]	10%	47.67	48.3	46.6	26.9	122	257
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.7	29.1	21.1	75	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.7	3.7	6.4	25	1813
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13.5	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.2	7.2	0.6	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	69.1	0	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	118.1	100.43	108.44	326.97	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.08	47.7	30.79	127.58	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.99	10	2.87	17.87	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	1320.83	1121.04	245.51	904.98	2271.54	173
Potas [mg]	10%	4700	183.6	954.43	147.5	1285.54	27
Wapń [mg]	10%	972.22	9.36	151.39	25.05	185.81	20
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	249.55	47.01	318.89	55
Magnez [mg]	10%	295.42	7.92	57.38	14.46	79.76	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.43	2.47	0.96	3.87	64
Witamina A [µg]	25%	546.94	86.4	89.39	9.13	184.92	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.04	0.72	1.76	17
witamina E [mg]	30%	8.72	1.62	6.52	0.5	8.65	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.22	0.06	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.3	0.08	0.47	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.08	5.67	0.48	7.25	64
Witamina C [mg]	55%	65.42	51.84	45.31	5.48	102.63	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.11	0.68	2.51	5.67	191

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	935.3	877.4	634.1	2446.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3921.9	3704.9	2674.7	10301.7	100
Białko [g]	10%	47.67	39.5	41.4	25.9	106.9	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.8	16.2	15.8	72.9	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.6	4.2	7.6	30.5	2210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.4	0	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.5	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.41	145.31	97.45	347.18	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.66	39.83	9.79	87.29	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.15	7.76	1.2	13.12	61
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.44
Sód [mg]	10%	1320.83	1157.04	140.65	960.69	2258.39	172
Potas [mg]	10%	4700	203.04	925.04	80.51	1208.6	26
Wapń [mg]	10%	972.22	6.48	82.16	2.4	91.05	9
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	151.53	5.4	172.06	30
Magnez [mg]	10%	295.42	5.76	54.02	1.8	61.58	21
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.36	1.72	0.18	2.26	37
Witamina A [µg]	25%	546.94	13.8	61.2	4.6	79.61	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	1.66	0.22	2.58	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.17	0.01	0.23	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.16	0.01	0.2	22
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	2.69	0.09	3.46	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.27	34.87	2.76	45.92	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.21	0.39	2.66	5.64	190

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	892.5	1050.2	512	2454.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3754.6	4414.4	2145.8	10314.9	101
Białko [g]	10%	47.67	43.5	36.7	18.3	98.6	207
Tłuszcz [g]	10%	49.52	30.4	33.3	23.1	86.8	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15	6.1	10.7	31.9	2317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13.8	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.6	0.1	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.2	0	88.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.9	158.33	58.96	329.19	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.99	33.55	4.86	76.42	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.59	14.86	2.86	19.31	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.73
Sód [mg]	10%	1320.83	1441.98	263.1	1247.71	2952.79	223
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1477.91	232.29	1822.71	38
Wapń [mg]	10%	972.22	13.5	131.59	14.89	159.98	17
Fosfor [mg]	10%	580	54.07	361.75	26.05	441.88	75
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	90.7	10.31	108.22	36
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.18	3.6	0.62	4.41	72
Witamina A [µg]	25%	546.94	6	104.22	39	149.22	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0	0.48	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.11	4.94	0.42	5.47	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.27	0.07	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.39	0.08	0.5	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.16	4.87	0.64	5.67	50
Witamina C [mg]	55%	65.42	3.59	30.17	23.4	57.17	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4	0.73	3.46	7.38	248

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	901.2	1001.7	562.8	2465.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3787.1	4208.9	2365.8	10361.8	101
Białko [g]	10%	47.67	35.9	51.3	16.6	103.9	218
Tłuszcz [g]	10%	49.52	33.9	35.9	19.6	89.5	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.4	6.8	6.9	30.3	2196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.7	1.1	2.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.3	0.3	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.7	77.8	117.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.73	121.83	81.52	317.09	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.12	49.58	27.1	119.8	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.48	7.44	3.21	12.14	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.37
Sód [mg]	10%	1320.83	1004.57	3572.74	906.16	5483.48	415
Potas [mg]	10%	4700	253.8	920.07	259.16	1433.03	31
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	66.54	40.93	115.58	12
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	252.05	91.12	362.08	62
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	55.19	23.75	86.15	29
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	1.67	1.02	3.14	52
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	37.54	411.11	465.91	85
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.36	0.36	4
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.32	0.54	2.73	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.17	0.05	0.28	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.22	0.16	0.42	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	9.42	0.59	10.86	95
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	25.95	5.64	41.94	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.79	9.92	2.51	13.7	462

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	997.8	943.2	482	2423.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4187.5	3966.6	2024.3	10178.4	100
Białko [g]	10%	47.67	38.8	38.1	17.8	94.9	200
Tłuszcz [g]	10%	49.52	40.6	29.4	19.3	89.4	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	19	6.5	11.5	37.1	2690
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.7	10.2	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.8	3.3	0	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	88.1	0	108.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	121.67	136.59	59.13	317.4	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	31.71	34.81	5.49	72.02	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.08	10.69	0	15.78	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	1320.83	1281.55	306.86	820.14	2408.56	182
Potas [mg]	10%	4700	540.8	1035.15	0	1575.96	34
Wapń [mg]	10%	972.22	211.77	126.85	0	338.62	35
Fosfor [mg]	10%	580	253.66	291.74	0	545.41	94
Magnez [mg]	10%	295.42	57.91	66.78	0	124.69	43
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.66	3.18	0	4.85	79
Witamina A [µg]	25%	546.94	97.19	201.72	0	298.92	55
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.66	0	0.71	8
witamina E [mg]	30%	8.72	2.21	3.47	0	5.69	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.18	0.5	0	0.68	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.38	0.4	0	0.78	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	3.09	4.13	0	7.22	63
Witamina C [mg]	55%	65.42	58.31	43.54	0	101.86	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.55	0.85	2.27	6.02	203

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	924.1	941.6	572	2437.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3882.3	3966.9	2411.8	10261.1	100
Białko [g]	10%	47.67	57.4	36.5	28.6	122.5	257
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34	20.6	14.5	69.3	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12	8.4	6.4	26.9	1952
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	4.4	0	1.4	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	2.3	0.3	1.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	27.5	27.5	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	99.54	161.55	82.88	343.99	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.12	62.79	4.41	106.33	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.28	18.44	2.43	26.16	120
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.59
Sód [mg]	10%	1320.83	1064.9	576.17	1035.68	2676.75	203
Potas [mg]	10%	4700	212.46	1051.76	375.13	1639.36	35
Wapń [mg]	10%	972.22	8	85.79	18.12	111.92	12
Fosfor [mg]	10%	580	16.33	166.85	174.86	358.05	62
Magnez [mg]	10%	295.42	6.09	60.71	33.12	99.92	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.42	1.9	0.92	3.25	53
Witamina A [µg]	25%	546.94	20.74	50.11	26.19	97.05	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.68	1.16	1.19	3.04	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.19	0.09	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.17	0.13	0.34	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.68	3.05	6.63	10.37	91
Witamina C [mg]	55%	65.42	8.64	30.07	15.71	54.43	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.95	1.6	2.87	6.69	225

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	877.9	853.7	704.4	2436.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3703.4	3586.7	2958.7	10248.9	100
Białko [g]	10%	47.67	45	40.8	21	106.8	224
Tłuszcz [g]	10%	49.52	20.7	29.2	26.9	76.8	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.2	5.3	14.6	29.2	2122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	11.9	1.1	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	6.5	0.7	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	109.5	0	109.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	129.8	112	96.2	338.01	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	47.93	45.72	35.62	129.28	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.81	10.3	3.29	17.41	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	1320.83	433744.74	273.4	1022.98	435041.13	32937
Potas [mg]	10%	4700	152.1	1552.76	252.4	1957.26	41
Wapń [mg]	10%	972.22	18.36	113.44	72.8	204.6	21
Fosfor [mg]	10%	580	53.28	419.81	36.07	509.17	87
Magnez [mg]	10%	295.42	16.02	95.96	14.53	126.51	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.57	3.05	0.37	4.01	65
Witamina A [µg]	25%	546.94	4.8	57.08	42.17	104.05	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.66	0	0.66	7
witamina E [mg]	30%	8.72	0.15	3.85	1.76	5.77	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.3	0.06	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.45	0.06	0.56	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.35	6.25	0.37	6.99	61
Witamina C [mg]	55%	65.42	2.88	32.02	25.3	60.2	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.84	0.75	2.84	1087.6	36597

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2451	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10308.8	100
Białko [g]	10%	47.67	105.4	221
Tłuszcz [g]	10%	49.52	79.8	161
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	31.4	2281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	78.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	336.3	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	103.3	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	17.09	78
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	30
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1320.83	46109.98	3491
Potas [mg]	10%	4700	1610.27	34
Wapń [mg]	10%	972.22	160.87	17
Fosfor [mg]	10%	580	447.58	77
Magnez [mg]	10%	295.42	117.14	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	4.16	68
Witamina A [µg]	25%	546.94	169.19	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.83	8
witamina E [mg]	30%	8.72	4.27	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.42	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.88	69
Witamina C [mg]	55%	65.42	59.01	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	115.27	3879