

Plan żywieniowy: (2) Dieta łatwo strawna - jadłospis dekadowy 18.02-27.02

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta łatwo strawna (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 2) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 2)
Norma na energię dla podanej grupy:	2250 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-02-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta jajeczna z koperkiem - dieta 50.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Majonez Kielecki 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 130.00g 9. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Brokuł gotowany 150.00g składniki: Brokuły 96%, Masło ekstra 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-02-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Pomidor 50.00g Salata 10.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciate 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: di -. trifosforany, karagen, cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku : glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz : izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-02-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jaja kurze całe 50.00g Ser twarogowy półtłusty 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Pomidor 50.00g Gruszka 1 szt. 130.00g Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Dynia 21%, Ziemniaki późne 21%, Mleko 2% Łaciaste 8%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Pomidor 50.00g Salata 10.00g Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos własny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Sałata 10.00g Pomidor 50.00g Kiwi 1 szt. 95.00g Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 26%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 13%, Marchew 10%, Mleko 2% Łaciaste 9%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 1% Zrazik wieprzowy gotowany 200.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza jaglana 200.00g Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasola szparagowa 100%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Piątek, 2024-02-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany 70.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogiem z koperkiem 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Banan 1 szt. 120.00g Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki średnio 24%, Brokuł gotowany 19%, Marchew 7%, Mleko 2% Łaciate 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g składniki: Mintaj mrożony 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Buraki zasmażane 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Sobota, 2024-02-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 10%, Kalafior 9%, Pietruszka korzeń 6%, Brokuły 5%, Ryż biały 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 2% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-02-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Jaja kurze całe 50.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] 9. Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, Zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciaste 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 150.00g składniki: Sałata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Ser twarogowy półtłusty 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-02-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu] Sałata 10.00g Pomidor 50.00g Gruszka 1 szt. 130.00g Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% Udko z kurczaka gotowane 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-02-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	844.4	818.6	472.5	90	2225.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3545.2	3448.2	1993.6	378.7	9365.8	99
Białko [g]	0%	95	37.1	40.9	16	6.4	100.5	106
Tłuszcz [g]	0%	62.3	31.7	19.4	10.2	3	64.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	15.9	9.3	5.6	1.7	32.6	525
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	2.9	0.5	0.9	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.8	1.4	1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	200.6	42.5	44.7	12	299.8	100
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	106.31	127	80.74	9.3	323.36	104
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	33.44	22.51	6.59	6.3	68.85	111
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.61	13.87	3.4	0	24.88	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.96
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	0%	2000	892.29	657.72	705.77	94.5	2350.29	118
Potas [mg]	10%	4700	929.98	2296.39	407.82	270	3904.2	84
Wapń [mg]	10%	925	390.1	184.11	29.48	229.5	833.19	90
Fosfor [mg]	10%	580	480.29	373.35	178.21	164.7	1196.55	206
Magnez [mg]	10%	305.63	108.53	133.66	45.65	22.95	310.8	103
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.53	4.95	2.02	0.13	10.65	170
Witamina A [μg]	25%	565	132.69	145.3	10.76	1.12	289.88	51
Witamina D [μg]	10%	10	6.11	0.13	5.42	0.04	11.71	116
witamina E [mg]	30%	9	1.54	2.78	0.83	0.03	5.19	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.45	0.19	0.05	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.76	0.46	0.16	0.29	1.68	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	6.31	4.3	0.18	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.23	81.96	6.45	0.67	115.32	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.23	1.64	1.76	0.23	5.87	118

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-02-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	903.4	687.7	518.3	90.7	2200.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3805.1	2901.4	2172.3	382.6	9261.5	98
Białko [g]	0%	95	45.1	35.9	19	5.5	105.7	112
Tłuszcz [g]	0%	62.3	24.8	10.4	23.3	2.2	60.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	13.4	3.2	11.8	1.3	29.8	480
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	2.6	4.7	0.7	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.8	2.1	1.1	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	86.7	32.6	47	9	175.3	59
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	128.27	120.95	59.55	12.3	321.08	103
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	47.03	33.68	8.25	8.25	97.22	156
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.88	17.12	3.1	0.44	27.55	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	0%	2000	1004.61	697.16	1173.63	70.5	2945.9	148
Potas [mg]	10%	4700	1297.77	2410.69	340.06	241.65	4290.19	91
Wapń [mg]	10%	925	609.92	163.41	23.21	180.9	977.45	107
Fosfor [mg]	10%	580	611.94	341.24	139.65	130.95	1223.79	212
Magnez [mg]	10%	305.63	104.83	128.55	29.9	20.25	283.55	93
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.8	4.82	1.48	0.27	9.39	150
Witamina A [µg]	25%	565	25.89	119.5	10.5	11.13	167.03	30
Witamina D [µg]	10%	10	5.57	0.13	5.64	0.01	11.36	113
witamina E [mg]	30%	9	1.66	2.61	0.72	0.07	5.08	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.51	0.35	0.05	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1	0.48	0.15	0.25	1.89	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.8	6.95	3.28	0.2	15.24	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.53	62.04	6.29	6.68	90.56	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.51	1.74	2.93	0.17	7.36	148

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	829.9	684.6	431.4	194	2140	95
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3493.7	2885.3	1818.9	812	9009.9	95
Białko [g]	0%	95	42.3	34.8	16	22	115.2	122
Tłuszcz [g]	0%	62.3	24.2	14.2	10.3	10	58.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	12.4	3.8	5.6	0	21.9	352
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.3	5.6	0.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	3	1	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	236.9	58.2	44.7	0	339.8	113
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	113.88	110.99	70.12	4	299	97
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	35.26	28.36	15.34	0	78.97	128
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.48	13.36	3.4	0	23.25	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.26
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	28.26
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	46.49
Sód [mg]	0%	2000	726.7	451	704.02	0	1881.73	94
Potas [mg]	10%	4700	858.45	2619.54	397.47	0	3875.47	82
Wapń [mg]	10%	925	422.84	165.13	28.35	0	616.33	67
Fosfor [mg]	10%	580	563.93	494.75	174.61	0	1233.3	212
Magnez [mg]	10%	305.63	77.44	144.18	44.52	0	266.16	87
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.08	5.5	1.82	0	10.41	166
Witamina A [µg]	25%	565	119.71	56.39	10.5	0	186.61	33
Witamina D [µg]	10%	10	6.27	0.02	5.42	0	11.72	117
witamina E [mg]	30%	9	1.5	2.68	0.83	0	5.02	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.38	0.19	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.09	0.47	0.15	0	1.72	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	9.85	4.26	0	16.09	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.62	29.79	6.29	0	46.72	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.81	1.12	1.76	0	4.7	94

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	696.1	980.8	575.2	90	2342.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2931.1	4110.7	2412.3	378.7	9833	105
Białko [g]	0%	95	34.1	47.3	24	6.4	111.9	118
Tłuszcz [g]	0%	62.3	20.4	40.7	24.5	3	88.7	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	10.9	11	11.3	1.7	35.1	565
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.4	15.1	3.5	0.9	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.7	4.5	2.8	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	49.9	66.3	34.5	12	162.7	55
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	95.83	113.08	66.38	9.3	284.6	91
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	21.81	19.72	7.55	6.3	55.39	89
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.93	13.65	3.75	0	21.33	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	45.86
Sód [mg]	0%	2000	1151.23	485.4	956.72	94.5	2687.86	135
Potas [mg]	10%	4700	591.88	1932.24	405.3	270	3199.44	69
Wapń [mg]	10%	925	348.11	111.91	34.02	229.5	723.56	79
Fosfor [mg]	10%	580	381.57	374.18	166.6	164.7	1087.06	188
Magnez [mg]	10%	305.63	54.56	111.61	45.15	22.95	234.28	78
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.52	4.36	1.92	0.13	8.94	143
Witamina A [μg]	25%	565	13.5	80.39	12.3	1.12	107.32	18
Witamina D [μg]	10%	10	5.48	0.58	5.61	0.04	11.71	117
witamina E [mg]	30%	9	0.81	3.49	2.07	0.03	6.41	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.77	0.2	0.05	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.73	0.49	0.12	0.29	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.69	7.35	2.78	0.18	13.02	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.1	48.23	7.37	0.67	64.39	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.87	1.21	2.39	0.23	6.71	135

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	747.3	1576.1	415.7	90	2829.2	125
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3145.6	6629.3	1752.4	378.7	11906.1	125
Białko [g]	0%	95	32.1	67.5	19.6	6.4	125.7	133
Tłuszcz [g]	0%	62.3	21.1	48.6	10.2	3	83	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	10.5	14.8	5.6	1.7	32.8	528
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	20.9	0.5	0.9	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.2	8	1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	74.6	241.9	44.7	12	373.2	125
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	111.35	225.57	62.95	9.3	409.18	132
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	28.52	17.89	8.17	6.3	60.89	98
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.31	17.14	3.4	0	28.86	84
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	0%	2000	1153.09	641.77	720.02	94.5	2609.39	131
Potas [mg]	10%	4700	1128.06	2004.38	397.47	270	3799.92	81
Wapń [mg]	10%	925	350.86	218.79	28.35	229.5	827.52	90
Fosfor [mg]	10%	580	525.41	872.99	174.61	164.7	1737.73	300
Magnez [mg]	10%	305.63	108.22	289.46	44.52	22.95	465.16	153
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.51	14.11	1.82	0.13	19.58	313
Witamina A [μg]	25%	565	53.66	115.76	10.5	1.12	181.05	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.66	1.19	5.42	0.04	12.33	123
witamina E [mg]	30%	9	1.24	3.1	0.83	0.03	5.21	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	2.01	0.19	0.05	2.92	294
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	1.44	0.15	0.29	2.53	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.31	10.68	4.26	0.18	21.45	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	32.19	34.31	6.29	0.67	73.49	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.88	1.6	1.8	0.23	6.52	131

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	860.5	726.1	369.5	90	2046.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3625.8	3061	1560.2	378.7	8625.8	90
Białko [g]	0%	95	31.2	29.6	19.2	6.4	86.6	91
Tłuszcz [g]	0%	62.3	23.3	14.5	6.9	3	47.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	12.9	1.7	3.7	1.7	20.3	328
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	6.9	0.4	0.9	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.6	4.1	0.6	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	53.7	29	12	138.4	47
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	133.8	126.24	59.09	9.3	328.44	106
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	58.92	23	7.95	6.3	96.18	155
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.7	14.16	3.1	0	21.97	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	22.32
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	57.59
Sód [mg]	0%	2000	706.62	547.13	1050.03	94.5	2398.29	120
Potas [mg]	10%	4700	1026.53	2451.64	368.5	270	4116.69	88
Wapń [mg]	10%	925	334.14	142.66	19.7	229.5	726.01	78
Fosfor [mg]	10%	580	316.13	342.84	148.2	164.7	971.88	168
Magnez [mg]	10%	305.63	84.83	131.87	35.57	22.95	275.23	91
Żelazo [mg]	10%	6.25	1.84	6	1.3	0.13	9.28	148
Witamina A [μg]	25%	565	22.18	129.28	10.5	1.12	163.1	29
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.22	0.03	0.04	5.75	57
witamina E [mg]	30%	9	0.97	3.45	0.63	0.03	5.1	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.4	0.12	0.05	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.58	0.42	0.13	0.29	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	6.26	4.05	0.18	12.48	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.31	59.3	6.29	0.67	79.59	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.76	1.36	2.62	0.23	5.99	120

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	853.9	638.9	510.9	237.3	2241	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3589.7	2694.8	2148.9	1000.6	9434.1	100
Białko [g]	0%	95	39	41	29.7	25.2	135	142
Tłuszcz [g]	0%	62.3	28.3	10.8	16.8	6.3	62.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	15	4.5	7.5	3.7	30.9	497
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.5	3.2	0.9	2	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.3	1.6	2.7	0.2	6.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.5	91.4	41.8	22.5	222.2	74
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	114.5	101.21	61.72	19.95	297.39	96
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	35.79	27.09	6.28	19.35	88.52	143
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.92	14.11	3.02	0	25.05	74
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	27.44
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	24.68
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	47.88
Sód [mg]	0%	2000	1035.39	470.46	1090.53	60	2656.39	134
Potas [mg]	10%	4700	1014.3	2392.45	246.78	137.7	3791.24	81
Wapń [mg]	10%	925	337.05	186.36	33.31	114.75	671.47	72
Fosfor [mg]	10%	580	494.67	578.99	202.01	275.4	1551.08	267
Magnez [mg]	10%	305.63	103.32	144.04	43.55	10.8	301.72	99
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.19	4.65	1.98	0.27	10.1	162
Witamina A [μg]	25%	565	21.99	86.16	51.9	0	160.06	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.53	0.55	7.52	0.1	13.71	137
witamina E [mg]	30%	9	1.93	1.83	1.02	0.07	4.87	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.41	0.17	0.02	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	0.56	0.1	0.54	1.86	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.58	11.57	5.54	0.21	21.92	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.19	47.65	3.33	0	64.18	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	1.17	2.72	0.15	6.64	134

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	817.4	840.8	471.8	90.7	2220.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3441.2	3548.2	1987.3	382.6	9359.4	98
Białko [g]	0%	95	36	38.8	27.1	5.5	107.5	114
Tłuszcz [g]	0%	62.3	24.7	13.3	13	2.2	53.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	11.7	4.7	7.3	1.3	25.1	404
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.3	3.9	1.4	0.7	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.5	2.2	1.1	0.1	5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	254.8	35	54.9	9	353.7	118
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	114.69	149.8	63.09	12.3	339.9	109
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	42.17	29.59	8.01	8.25	88.03	142
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.92	17.05	3.4	0.44	24.83	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.9
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	22.2
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	0%	2000	1063.58	709.29	730.42	70.5	2573.79	129
Potas [mg]	10%	4700	811.29	1973.9	458.49	241.65	3485.34	74
Wapń [mg]	10%	925	349.29	214.02	79.11	180.9	823.34	90
Fosfor [mg]	10%	580	481.21	349.49	297.19	130.95	1258.85	217
Magnez [mg]	10%	305.63	71.78	116.31	49.38	20.25	257.73	84
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.05	4.27	1.93	0.27	9.52	152
Witamina A [μg]	25%	565	124.52	54.21	10.5	11.13	200.37	36
Witamina D [μg]	10%	10	6.43	0.12	5.47	0.01	12.05	120
witamina E [mg]	30%	9	1.14	2.45	0.86	0.07	4.53	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.39	0.21	0.05	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.8	0.46	0.39	0.25	1.92	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.65	5.17	4.36	0.2	14.39	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.51	32.52	6.29	6.68	59.02	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.65	1.77	1.82	0.17	6.43	129

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	804.9	996.4	467.2	194	2462.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3391.2	4183.5	1962	812	10348.8	110
Białko [g]	0%	95	39.9	58.6	18.7	22	139.3	147
Tłuszcz [g]	0%	62.3	20.4	36.8	17.8	10	85.1	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	10.9	10.9	9.9	0	31.8	510
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	12.1	1.9	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	6.2	0.7	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	80.1	187.9	46.7	0	314.7	106
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	119.28	112.97	59.41	4	295.67	94
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	36.88	19.04	8.18	0	64.12	103
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.12	10.8	3.1	0	22.03	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.21
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	34.24
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	39.56
Sód [mg]	0%	2000	1033.5	604.13	1044.33	0	2681.97	134
Potas [mg]	10%	4700	953.33	2334.85	331.15	0	3619.35	77
Wapń [mg]	10%	925	355.75	148.57	25.91	0	530.24	57
Fosfor [mg]	10%	580	431.28	676.8	133.98	0	1242.07	214
Magnez [mg]	10%	305.63	88.3	152.37	29.63	0	270.31	89
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.92	5.01	1.43	0	9.37	150
Witamina A [μg]	25%	565	21.67	45.12	10.5	0	77.29	14
Witamina D [μg]	10%	10	5.51	0.96	5.57	0	12.05	121
witamina E [mg]	30%	9	1.44	2.31	0.68	0	4.45	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.52	0.39	0	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.66	0.7	0.11	0	1.48	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.78	9.86	3.59	0	17.24	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	13	27.07	6.29	0	46.37	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	1.51	2.61	0	6.7	134

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji				Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	818.5	939.5	453.7	86.4	2298.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3433.3	3955	1911.5	367.2	9667.1	102
Białko [g]	0%	95	33.8	31	25.1	13.8	103.7	110
Tłuszcz [g]	0%	62.3	33.4	23.3	12.2	0	69	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	15.9	6.8	6.7	0	29.6	476
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.5	9.7	1.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.3	3.8	1.1	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.3	373.6	57.3	0	474.2	158
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	99.27	160.02	62.36	7.8	329.46	107
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	34.64	23.72	7.38	7.8	73.54	119
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.43	17.46	3.4	0	28.29	83
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.95
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	20.88
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	0%	2000	1013.52	622.75	782.82	60	2479.1	124
Potas [mg]	10%	4700	870.08	2089.72	472.98	0	3432.8	73
Wapń [mg]	10%	925	372.14	211.58	62.46	0	646.2	70
Fosfor [mg]	10%	580	387.81	567.28	274.87	0	1229.97	212
Magnez [mg]	10%	305.63	94.08	126.18	50.64	0	270.91	89
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.6	6.22	1.95	0	10.78	173
Witamina A [µg]	25%	565	68.64	48.4	10.5	0	127.55	23
Witamina D [µg]	10%	10	5.44	1.56	5.46	0	12.47	125
witamina E [mg]	30%	9	1.25	3.63	0.85	0	5.75	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.44	0.2	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.54	0.82	0.33	0	1.7	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.66	5.64	4.89	0	12.2	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.18	29.04	6.29	0	76.53	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.53	1.55	1.95	0.15	6.19	124

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2300.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9681.2	102
Białko [g]	0%	95	113.1	120
Tłuszcz [g]	0%	62.3	67.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	29	467
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	285.4	96
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	322.81	104
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	77.17	124
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	24.8	73
% energii z białka	0%	17	-	23
% energii z tłuszczu	0%	25	-	26
% energii z węglowodanów	0%	58	-	51
Sód [mg]	0%	2000	2526.47	127
Potas [mg]	10%	4700	3751.46	80
Wapń [mg]	10%	925	737.53	80
Fosfor [mg]	10%	580	1273.23	220
Magnez [mg]	10%	305.63	293.59	97
Żelazo [mg]	10%	6.25	10.8	173
Witamina A [µg]	25%	565	166.02	29
Witamina D [µg]	10%	10	11.49	115
witamina E [mg]	30%	9	5.16	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.79	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	15.68	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.62	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.31	127