

Plan żywieniowy: (1) Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 09.03-17.03.24

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2024-03-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
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: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2024-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g 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 pszenno, mieszanego pszenno-żytniego 0% Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] Twaróg półtłusty 70.00g Pomidor 50.00g Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Gruszka 1 szt. 150.00g 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"> Zupa z dyni z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 25%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Groszek ptysiowy S 5%, Cebula 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2% Kotlet drobiowy smażony 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 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"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g 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 pszenno, mieszanego pszenno-żytniego 0% 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] 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] Rzodkiewka 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: 2 - Niedziela, 2024-03-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo 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% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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 żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Ogórek zielony świeży 50.00g Sałata 10.00g 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"> 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 pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g 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"> Pieczyczo pszenno-żytnie 100.00g 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%] 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 jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-03-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo pszenno-żytnie 100.00g 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 typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Salata 10.00g Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g [składniki: Czarne oliwki, woda, ocet winny, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Kiwi 1 szt. 95.00g 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"> Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Jaja kurze całe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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 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 brzoskwiowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-03-12

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, karoten, barwnik i aromat.] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g 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%] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, 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 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 grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Udko z kurczaka pieczone 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, 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"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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 40.00g [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] Papryka zielona 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 - Środa, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, 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%] 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.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Mandarynki 70.00g 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"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% Zrazy wieprzowe zawijane duszone w sosie własnym 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 41%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 10%, Boczek wędzony Morliny 10%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Musztarda 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, #papryka słodka Kamis 1% [składniki: papryka słodka mielona], Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kluski śląskie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 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"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g 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%] Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórk, woda, koper, chrzhan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 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.]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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 Polędwica sopočka 40.00g [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 Papryka czerwona 50.00g Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] 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 pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciata 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 31%, Cebula 26%, Woda wodociągowa 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 6%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 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"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g 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%] Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] 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: 7 - Piątek, 2024-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: Ser żółty 40%, Jaja kurze całe 20%, Kukurydza konserwowa 20%, Majonez delikatny Winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Musztarda 5%, Szcypiorek 3%, 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] Salata 10.00g Rzodkiewka 50.00g Gruszka 1 szt. 130.00g 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 koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosołowa 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% Mintaj panierowany pieczony 100.00g składniki: Mintaj panierowany FROSTA 100% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 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"> Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g 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 sopočka 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 piątница 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g 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 z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemiaki średnio 9%, Grzanki wieloziarniste 6%, Por 5%, Mleko 2% Łaciaste 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kotlet z jaj smażony 100.00g składniki: Jaja kurze całe 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% Ziemiaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemiaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 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"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g 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%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 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.]

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodki (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (dieta podstawowa - jadłospis dekadowy) 50.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Majonez Kielecki 4%, Musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 100.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cytryna 5.00g 11. 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. Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 71%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyntka 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. Papryka czerwona 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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	744.5	797.9	415.3	194	2151.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3128.6	3349.5	1745.1	812	9035.3	95
Białko [g]	0%	95	35.2	33.3	16.6	22	107.2	113
Tłuszcz [g]	0%	75	25	27.2	14.7	10	77	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.4	5.1	8.7	0	25.4	339
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.5	13.3	0.3	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.7	6.8	0.1	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	67.9	61.6	44.7	0	174.2	59
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	98.97	112.14	55.78	4	270.9	96
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	24.09	26.52	7.72	0	58.33	104
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.96	14.82	3.45	0	27.23	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.26
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.85
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.9
Sód [mg]	0%	2000	1211.02	420.67	1027.34	0	2659.04	133
Potas [mg]	10%	4700	672.52	2280.26	253.49	0	3206.28	68
Wapń [mg]	10%	902.74	49.36	169.87	23.83	0	243.07	27
Fosfor [mg]	10%	580	285.07	429.28	83.81	0	798.17	137
Magnez [mg]	10%	304.62	74.65	127.36	20.77	0	222.79	74
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.59	5.52	0.81	0	9.92	156
Witamina A [µg]	25%	565	16.72	57.47	9.6	0	83.8	15
Witamina D [µg]	10%	10	5.83	0.07	5.42	0	11.34	113
witamina E [mg]	30%	9	1.41	4.72	0.01	0	6.15	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.38	0.02	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.28	0.45	0.07	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.06	13.06	2.38	0	22.51	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.03	28.92	5.76	0	44.71	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.02	1.05	2.56	0	6.64	133

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	672.8	1119.2	537.9	94	2424	108
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2818.8	4698.9	2254.4	396.6	10168.8	108
Białko [g]	0%	95	33.1	49.1	21.9	5.5	109.7	116
Tłuszcz [g]	0%	75	30.8	42.1	24.2	2.2	99.5	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	17.8	10.7	11.2	1.3	41.2	549
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.7	15.1	3.3	0.7	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.6	4.4	1.9	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.1	66.3	34.5	10.5	194.4	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	67.91	140.76	59.46	13.2	281.35	100
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.75	17.87	8.1	8.1	51.83	92
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.41	10.05	3.15	0.6	18.21	54
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.33
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	46.37
Sód [mg]	0%	2000	1355.6	459.42	1028.54	72	2915.56	146
Potas [mg]	10%	4700	457.28	937.95	282.02	229.5	1906.77	41
Wapń [mg]	10%	902.74	538.92	103.8	20.5	180.9	844.13	93
Fosfor [mg]	10%	580	273.54	250.65	76.7	129.6	730.5	125
Magnez [mg]	10%	304.62	67.28	65.03	21.85	18.9	173.07	56
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.53	3.15	0.77	0.27	5.73	89
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	61.83	12.3	3.14	80.09	14
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.58	5.61	0.02	20.3	203
witamina E [mg]	30%	9	0.45	3.41	1.68	0.32	5.88	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.59	0.05	0.04	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.41	0.41	0.05	0.24	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.03	4.52	1.24	0.2	8	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	37.1	7.37	1.88	48.05	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.38	1.14	2.57	0.18	7.28	146

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	780.5	725.9	471.7	90.7	2069	92
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3265.8	3054.9	1977.4	382.6	8680.8	92
Białko [g]	0%	95	30	32.4	20.7	5.5	88.8	94
Tłuszcz [g]	0%	75	39	18.2	19	2.2	78.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	21.8	6.4	8.6	1.3	38.2	510
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	10.2	6.9	4.9	0.7	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	1.9	1.7	0.1	5.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	126.6	461.8	47	9	644.4	215
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	79.83	115.58	57.81	12.3	265.53	94
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	26.96	25.08	8.28	8.25	68.58	123
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.21	15.4	7.1	0.44	28.16	82
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.57
Sód [mg]	0%	2000	2104.4	960.64	884.72	70.5	4020.28	201
Potas [mg]	10%	4700	796.86	2347.19	471.9	241.65	3857.62	82
Wapń [mg]	10%	902.74	339.33	216.64	35.37	180.9	772.25	86
Fosfor [mg]	10%	580	373.22	557.25	258.4	130.95	1319.83	228
Magnez [mg]	10%	304.62	69.9	138.49	70.35	20.25	299	98
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.58	5.86	2.86	0.27	10.58	166
Witamina A [μg]	25%	565	44.85	91.08	10.5	11.13	157.57	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.64	1.88	5.64	0.01	13.18	131
witamina E [mg]	30%	9	1.24	1.88	1.14	0.07	4.34	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.45	0.46	0.05	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.62	0.95	0.18	0.25	2.01	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.57	5.9	6.1	0.2	15.78	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.91	28.82	6.29	6.68	68.72	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	5.26	2.4	2.21	0.17	10.05	201

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	895.2	1034.6	348.3	90	2368.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3758.3	4338.4	1468.9	378.7	9944.4	105
Białko [g]	0%	95	37.8	53.8	17.5	6.4	115.7	122
Tłuszcz [g]	0%	75	35.7	40.1	6.9	3	85.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	21	12.4	3.7	1.7	39	522
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	14.7	0.4	0.9	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.2	7.3	0.7	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	23.2	12	311.6	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	107.36	122.88	56.53	9.3	296.08	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	57.86	19.65	7.74	6.3	91.56	163
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.78	16.94	5.35	0	26.08	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	0%	2000	963.6	681.89	976.33	94.5	2716.34	136
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2760.55	321.07	270	4310.26	92
Wapń [mg]	10%	902.74	554.62	156.09	23.48	229.5	963.71	106
Fosfor [mg]	10%	580	232.94	722.54	167.46	164.7	1287.66	222
Magnez [mg]	10%	304.62	79.76	178.45	47.54	22.95	328.71	109
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	5.71	1.65	0.13	8.79	138
Witamina A [μg]	25%	565	21.7	90.76	36	1.12	149.58	26
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	0.02	0.04	15.12	151
witamina E [mg]	30%	9	0.77	4.44	1.4	0.03	6.65	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.7	0.12	0.05	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.75	0.11	0.29	1.68	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	11.48	4.33	0.18	17.27	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	54.45	21.6	0.67	89.75	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	1.7	2.44	0.23	6.79	136

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	708.7	1094.9	488.9	237.3	2529.9	114
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2974.9	4598	2056.1	1000.6	10629.8	114
Białko [g]	0%	95	34.8	46.3	31.1	25.2	137.5	146
Tłuszcz [g]	0%	75	28.2	38.7	16.6	6.3	89.9	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.3	7.8	7.2	3.7	34.2	456
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.1	10.3	1.7	2	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	6.2	2.8	0.2	10.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.3	53.2	58.5	22.5	200.5	68
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	80.84	146.94	54.98	19.95	302.72	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	26.62	18.53	6.87	19.35	71.38	126
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.09	13.58	2.66	0	20.33	60
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.14
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	30.57
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	43.3
Sód [mg]	0%	2000	1109.6	714.6	1209.12	60	3093.33	154
Potas [mg]	10%	4700	758.06	1873.87	249.42	137.7	3019.07	64
Wapń [mg]	10%	902.74	305.01	134.92	63.49	114.75	618.18	69
Fosfor [mg]	10%	580	325.56	336.93	257.64	275.4	1195.54	205
Magnez [mg]	10%	304.62	60.44	122.31	48.5	10.8	242.06	80
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.59	3.85	1.27	0.27	7	109
Witamina A [μg]	25%	565	27.6	92.17	75.54	0	195.32	34
Witamina D [μg]	10%	10	5.67	0.07	8.59	0.1	14.45	145
witamina E [mg]	30%	9	1.02	5.05	0.9	0.07	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.41	0.04	0.02	0.97	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.33	0.21	0.54	1.6	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.56	6.34	6.08	0.21	16.21	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.56	54.1	3.92	0	74.6	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.77	1.78	3.02	0.15	7.73	154

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji				Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	682.3	996	611.1	90.7	2380.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2868.1	4190.6	2561.9	382.6	10003.3	105
Białko [g]	0%	95	30.7	31.9	24.8	5.5	93.1	98
Tłuszcz [g]	0%	75	23.1	27.1	26	2.2	78.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.1	6.8	14	1.3	33.3	444
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.7	12.7	1.6	0.7	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	5	1.2	0.1	7.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	246.3	57.4	63.5	9	376.2	125
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	90.35	164.55	72.25	12.3	339.47	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	41.38	27.54	7.51	8.25	84.69	150
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.41	17.37	5.64	0.44	28.87	85
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.94
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	0%	2000	962.4	329.3	828.04	70.5	2190.25	109
Potas [mg]	10%	4700	731.24	2341.84	408.14	241.65	3722.89	80
Wapń [mg]	10%	902.74	311.76	158.2	286.25	180.9	937.13	105
Fosfor [mg]	10%	580	457.77	496.32	91.89	130.95	1176.94	204
Magnez [mg]	10%	304.62	75.83	127.53	39.07	20.25	262.69	87
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.94	5.08	2.28	0.27	10.58	166
Witamina A [μg]	25%	565	167.81	81.48	11.28	11.13	271.72	48
Witamina D [μg]	10%	10	6.38	1.54	14.04	0.01	21.98	219
witamina E [mg]	30%	9	1.78	4.42	0.94	0.07	7.23	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.65	0.28	0.05	1.49	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.82	0.14	0.25	1.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.14	10.37	1.1	0.2	16.82	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.48	44.11	6.77	6.68	97.05	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	0.82	2.07	0.17	5.47	109

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	737.8	819.4	451.4	194	2202.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3098.9	3449.2	1894.1	812	9254.4	98
Białko [g]	0%	95	34.6	34	18.2	22	109	114
Tłuszcz [g]	0%	75	27.6	21.5	17.8	10	77	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	14	4.1	9.8	0	28	374
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.1	4.3	1.9	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	2.6	0.6	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	135.2	5.6	46.7	0	187.5	63
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	89.95	128.54	56.34	4	278.84	99
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.36	19.71	8.23	0	60.31	107
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.6	12.54	4.09	0	21.24	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.25
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.86
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.9
Sód [mg]	0%	2000	1313.41	895.71	1052.99	0	3262.12	164
Potas [mg]	10%	4700	777.44	1692.43	327.56	0	2797.43	60
Wapń [mg]	10%	902.74	440.44	137.3	24.83	0	602.58	67
Fosfor [mg]	10%	580	340.56	276.42	138.14	0	755.14	131
Magnez [mg]	10%	304.62	64.95	87.2	33.61	0	185.77	61
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.91	3.68	1.44	0	7.05	111
Witamina A [μg]	25%	565	36.51	38.84	10.5	0	85.86	15
Witamina D [μg]	10%	10	9.95	0.01	5.57	0	15.54	156
witamina E [mg]	30%	9	0.71	2.1	0.67	0	3.49	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.34	0.37	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.59	0.28	0.1	0	0.98	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	4.28	3.89	0	10.15	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.74	28.86	6.29	0	44.9	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.28	2.23	2.63	0	8.15	164

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	742.1	790.8	443.5	86.4	2062.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3110.9	3321.5	1870.9	367.2	8670.6	92
Białko [g]	0%	95	31	27.5	15.6	13.8	88	93
Tłuszcz [g]	0%	75	31.4	23.4	10.1	0	65	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.3	3.9	5.5	0	24.8	331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.7	11	0.3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.7	5.4	0.2	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	41.1	237.5	50.5	0	329.1	110
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	87.29	127.74	73.84	7.8	296.68	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	33.7	26.64	7.15	7.8	75.3	134
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.26	20.75	2.8	0	30.81	90
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	27.17
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	0%	2000	1275.7	925.67	838.79	60	3100.17	155
Potas [mg]	10%	4700	669.05	2126.96	319.37	0	3115.4	66
Wapń [mg]	10%	902.74	323.91	182.91	16.22	0	523.05	58
Fosfor [mg]	10%	580	304.59	459.14	106.85	0	870.59	150
Magnez [mg]	10%	304.62	73.4	140.8	25.22	0	239.43	78
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.82	6.48	0.93	0	9.24	146
Witamina A [μg]	25%	565	57.93	177.6	10.76	0	246.3	43
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1	5.43	0	11.88	118
witamina E [mg]	30%	9	0.65	4.24	0.44	0	5.34	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.49	0.04	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.45	0.65	0.11	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.3	5.96	3.32	0	11.59	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.76	26.51	6.45	0	67.73	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.18	2.31	2.09	0.15	7.75	155

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	626.7	916.3	471.8	90	2104.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2624.2	3846.5	1990.8	378.7	8840.4	94
Białko [g]	0%	95	25.6	33.9	16.6	6.4	82.6	87
Tłuszcz [g]	0%	75	29.2	32.6	11.2	3	76	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.3	5.9	5.7	1.7	28.8	386
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.2	13.6	0.3	0.9	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1	7.7	0.2	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	220.6	47.8	44.7	12	325.2	109
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	68.25	128.72	76.69	9.3	282.97	100
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	16.17	23.32	8.69	6.3	54.49	96
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.98	14.03	1.1	0	21.11	62
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.48
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.35
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	0%	2000	843.39	544.32	822.27	94.5	2304.5	115
Potas [mg]	10%	4700	508.8	2061.97	272.37	270	3113.16	67
Wapń [mg]	10%	902.74	334.94	176.9	16.88	229.5	758.23	84
Fosfor [mg]	10%	580	195.72	331.81	92.71	164.7	784.95	135
Magnez [mg]	10%	304.62	67.2	118.65	20	22.95	228.81	76
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.91	4.35	0.9	0.13	8.3	130
Witamina A [μg]	25%	565	123.75	108.95	56.13	1.12	289.97	51
Witamina D [μg]	10%	10	14.7	0.18	5.42	0.04	20.36	203
witamina E [mg]	30%	9	1.14	6.68	1.02	0.03	8.88	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.44	0.03	0.05	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.29	0.39	0.13	0.29	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.47	5.97	3.03	0.18	11.67	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.86	51.83	33.68	0.67	107.06	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.1	1.36	2.05	0.23	5.76	115

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2254.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9469.8	100
Białko [g]	0%	95	103.5	109
Tłuszcz [g]	0%	75	80.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	32.5	435
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	7.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	304.8	102
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	290.5	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	68.5	122
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	24.67	73
% energii z białka	0%	17	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	31
% energii z węglowodanów	0%	53	-	47
Sód [mg]	0%	2000	2917.95	146
Potas [mg]	10%	4700	3227.65	69
Wapń [mg]	10%	902.74	695.81	77
Fosfor [mg]	10%	580	991.04	171
Magnez [mg]	10%	304.62	242.48	80
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.58	135
Witamina A [µg]	25%	565	173.36	30
Witamina D [µg]	10%	10	16.02	160
witamina E [mg]	30%	9	6.11	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.44	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.4	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.29	146