

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada listopada 2023 r.

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-11-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN 2 dekada listopada 2023 r. dieta bogatobiałkowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> 1. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 3) 3. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2505 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2023-11-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły 50.50g</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni 29.70g</li> <li>3. Margaryna mr słynne 14.85g</li> <li>4. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 9.90g</li> <li>5. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 247.52g</li> <li>6. Ser twarogowy półtłusty 49.50g</li> <li>7. Biała kiełbasa s 118.81g</li> <li>8. Śmietankowy ser topiony kremowy hochland 9.90g</li> <li>9. Papryka czerwona 128.71g</li> <li>10. Herbata miętowa 247.52g</li> <li>11. Jaja kurze całe 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 250.00g składniki: Marchew 36%, Pietruszka korzeń 36%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Makaron dwujajeczny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 2%, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. Schab duszony 2016 118.81g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Ryż naturalny risana 120.00g</li> <li>4. Marchew z groszkiem mrożona 120.00g</li> <li>5. Kompot z aronii 2016 247.52g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> <li>6. #jogurt naturalny mlekoopol 150.00g [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły 29.70g</li> <li>2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 59.41g</li> <li>3. Pomidor 79.21g</li> <li>4. Margaryna mr słynne 14.85g</li> <li>5. Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 198.02g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%, Mleko UHT 1.5% Mu! 21%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%, Marchew 13%, Twaróg sernikowy Piątnica 8%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Cynamon mielony 1%, Proszek do pieczenia S 0%, Soda oczyszczona 0%</li> <li>6. Kiełbasa szynkowa z indyka 9.90g</li> <li>7. Szynka gotowana kaminiarz premium 20.00g</li> <li>8. Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 9.90g</li> <li>9. Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 14.85g</li> <li>10. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Cukier 2%, Kawa INKA 2%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Niedziela, 2023-11-12**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g</li> <li>5. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 10.00g</b></li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Kiełbasa myśliwska sucha 120.00g</li> <li>8. <b>Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 20.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <b>Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 5%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 200.00g</b></li> <li>5. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 2016 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Zioła prowansalskie 0%, Kolendra 0%</li> <li>6. Herbata owocowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g</b></li> <li>5. Bigos 2016 140.00g składniki: Kapusta kwaszona 48%, Wieprzowina łopatka 19%, Kiełbasa zwyczajna 19%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kminek cały 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>6. Szynka wieprzowa gotowana 20.00g</li> <li>7. Kiełbasa drobiowa 20.00g</li> <li>8. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2023-11-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jaglane 14.85g</li> <li>2. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 247.52g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenny zwykły 50.50g</b></li> <li>4. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 59.41g</b></li> <li>5. Kiełbasa parówkowa 110.00g</li> <li>6. Ogórek 59.41g</li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g</li> <li>8. <b>Emmentaler ser topiony kremowy hochland 14.85g</b></li> <li>9. Herbata miętowa 247.52g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 297.03g</b> składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, <b>Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, <b>Masło ekstra 1%</b></li> <li>2. <b>Łazanki 2016 346.53g</b> składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, <b>Makaron bezjajeczny 15%</b>, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Ogórek konserwowy 99.01g</b></li> <li>4. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 247.52g</b></li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 247.52g</li> <li>6. Owocowa spiżarnia malina z kwiatem lipy syrop owocowy herbapol 9.90g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 29.70g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 14.85g</b></li> <li>5. Mięso gulaszowe z indyka 138.61g</li> <li>6. <b>Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 99.01g</b> składniki: Marchew 78%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Cukier 1%</li> <li>7. <b>Szynka gotowana wędliny domowe 9.90g</b></li> <li>8. <b>Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 9.90g</b></li> <li>9. Kiełbasa drobiowa 19.80g</li> <li>10. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 14.85g</li> <li>11. <b>Maślanka truskawkowa krasnystaw 330.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Wtorek, 2023-11-14**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane 9.90g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 247.52g</b></li> <li>Papryka czerwona 118.81g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 59.41g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 14.85g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 49.50g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 29.70g</li> <li>Kiełbasa żywiecka 100.00g</li> <li>Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 247.52g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z wkładką mięsną 2016 297.03g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 16%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 10%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Por 8%, Brukselka 8%, Ryż biały 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 120.00g</li> <li><b>Buraki zasmażane 2016 148.51g</b> składniki: Burak 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li>Kompot z jabłek iżż 247.52g</li> <li><b>Jogurt morelowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 2016 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.50g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>Pomidor 99.01g</li> <li>Cebula czerwona 49.50g</li> <li><b>#ser feta milbona 49.50g</b> [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego, ]</li> <li>Kiełbasa szynkowa z indyka 9.90g</li> <li><b>Szynka gotowana wędliny domowe 15.00g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 19.80g</b></li> <li>Szynka wiejska 9.90g</li> <li><b>Bawarka 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> </ol>

**Dzień: 5 - Środa, 2023-11-15**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 14.85g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 247.52g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 49.50g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 19.80g</li> <li><b>Salata zielona z sosem vinegret 2016 99.01g</b> składniki: Salata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> <li><b>Mielonka tyrolska wędliny domowe 99.01g</b></li> <li><b>Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 9.90g</b></li> <li>Herbata miętowa 247.52g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.50g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 59.41g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 250.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Cebula 5%</li> <li><b>Kotlety z ryżu i kalafiora rw 130.00g</b> składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, <b>Kasza manna 12%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kalafior 0%</li> <li><b>Sos pomidorowy 2016 49.50g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>Surówka z młodej kapusty 2016 148.51g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 2016 247.52g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> <li><b>Deser mleczno-owocowy 2016 300.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki S 71%</b>, Owoc S 28%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 29.70g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 14.85g</b></li> <li><b>Salatka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 148.51g</b> składniki: Ziemniaki średnio 64%, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 12%</b> [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych ], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Boczek wędzony Morliny 6%</b>, Szpinak 6%, Cebula dymka S 1%, <b>Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%</b>, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Szynka wieprzowa sokołów 15.00g</b></li> <li>Kiełbasa drobiowa 15.00g</li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska morliny 9.90g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 19.80g</b></li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Cukier 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Czwartek, 2023-11-16**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 120.00g</li> <li>Kiełbaski na gorąco 2016 100.00g składniki: Kiełbasa śląska 100%</li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> <li>Płatki ryżowe s 15.00g</li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 2016 250.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Kurczak w jarzynach gotowany iżż 150.00g</b></li> <li>Ziemniaki średnio 100.00g</li> <li><b>Surówka z selera 2016 150.00g</b> składniki: Cukier 47%, <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 19%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> <li><b>Kefir naturalny bakoma 330.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Sałotka z makaronu ryżowego, papryki i ogórka rw 100.00g</b> składniki: <b>#makaron orzo Mediterranea 22%</b> [składniki: mąka semolina z <b>pszenicy durum</b>], Kukurydza konserwowa 18%, Ogórek 16%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 13%, <b>Edam ser żółty w plastrach Mlekoop 13%</b>, Papryka czerwona 11%, <b>Majonez Kielecki 4%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 2%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 15.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g</b></li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.00g</li> <li><b>Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 20.00g</b></li> <li><b>Bawarka 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> </ol>

**Dzień: 7 - Piątek, 2023-11-17**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kasza kukurydziana sante 15.00g</li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Serek wiejski lekki piątница 200.00g</b></li> <li><b>Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 25.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz ukraiński 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1%</li> <li><b>Kopytka 2016 320.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 75%, <b>Mąka pszenna typ 500 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li><b>Sos pieczarkowy 2016 120.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kisiel domowy o smaku truskawkowym 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Truskawki mrożone 36%, Cukier 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 10.00g</b></li> <li><b>Sałotka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego rw 200.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 22%</b>, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, <b>Tuńczyk w oleju 16%</b>, Ryż biały długi Cenos 11%, <b>Majonez Kielecki 3%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 2%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Gouda ser żółty w plastrach mlekoop 60.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Bułka kajzerka balviten 50.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Cukier 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Sobota, 2023-11-18**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> <li>Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>Kiełbasa parówkowa 100.00g</li> <li><b>Gouda ser żółty w plastrach mlekoopol 42.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz biały 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, <b>Płatki owsiane 5%</b>, <b>Mąka żytnia S 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 120.00g</b> składniki: Wieprzowina topatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły. broccoli mix 130.00g</li> <li><b>Sos koperkowy 2016 100.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 38%</b>, Koper ogrodowy 25%, <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li><b>Jogurt bananowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>Kapusta z pomidorami 2016 120.00g składniki: Kapusta biała 40%, Kapusta kwaszona 40%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Szynka wiejska 15.00g</li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.00g</li> <li><b>Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 20.00g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 15.00g</b></li> <li><b>Bawarka 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Niedziela, 2023-11-19**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Lubella cinisy pełne ziarno pw 20.00g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Kiełbasa biała krawczyk 110.00g</li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Cebula 6%, Cytryna 5%, Olej słonecznikowy 3%, Cukier 1%</li> <li>Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> <li>Schab duszony 2016 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Kefir naturalny bakoma 330.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g</b></li> <li><b>Sałatka gyros rw 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Kukurydza konserwowa 17%, Papryka czerwona 13%, <b>Ogórki konserwowe Rolnik 6%</b>, Kapusta pekińska 6%, Pomidor 6%, Ogórek 6%, Cebula czerwona 4%, <b>#jogurt naturalny Mlekoopol 1%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Przyprawa curry PRYMAT 1%, <b>Majonez Kielecki 1%</b>, Sos pomidorowy Ketchup markowy łagodny Firma Roleski 1%, 100% sok z cytryny S 1%</li> <li><b>Boczek gotowany w plastrach 15.00g</b></li> <li><b>Polędwica z piersi indyka 10.00g</b></li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 20.00g</li> <li>Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Poniedziałek, 2023-11-20**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane 14.29g</b></li> <li>2. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 238.10g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenny zwykły 48.57g</b></li> <li>4. <b>Chleb pszenno-żytni 57.14g</b></li> <li>5. <b>Margaryna mr słynne 14.29g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 47.62g</b></li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 19.05g</li> <li>8. <b>Paszтет z mięsa mieszanego. pieczony 2016 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 21%, Cielęcina sznycłówka 21%, Wieprzowina boczek bez kości 21%, Wątroba wieprzowa 14%, Cebula 10%, <b>Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 7%</b></li> <li>9. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 9.52g</b></li> <li>10. Herbata zielona 2016 238.10g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej iżż 285.71g</b></li> <li>2. <b>Gulasz wieprzowy 2016 152.38g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 142.86g</b></li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 142.86g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 238.10g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 48.57g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 28.57g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łaćiate 9.52g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 2016 47.62g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Pomidor 76.19g</li> <li>6. <b>Salata zielona z sosem vinegret 2016 57.14g</b> składniki: Sałata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> <li>7. Schab pieczony iżż 19.05g</li> <li>8. Szynka wołowa gotowana 9.52g</li> <li>9. Polędwica z piersi kurczaka 9.52g</li> <li>10. <b>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Cukier 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2023-11-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	931.8	876.9	750.5	2559.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3902.5	3691.8	3156.1	10750.6	102
Białko [g]	10%	46.7	36.3	42.4	29.8	108.6	233
Tłuszcz [g]	10%	54.38	45.1	22.5	25.1	92.7	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	10.2	10.7	10.8	31.8	586
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	2.4	2.9	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	0.8	0.8	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.7	26.6	53.9	261.3	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	96.33	133.22	103.27	332.83	75
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	43.72	21.95	20.79	86.47	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.51	14.13	4.08	20.73	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.77
Sód [mg]	10%	1320	645.07	271.66	1036.02	1952.76	148
Potas [mg]	10%	4700	719.68	1029.24	668.36	2417.29	51
Wapń [mg]	10%	920	345.4	137.79	317.06	800.26	87
Fosfor [mg]	10%	580	444.92	435.17	272.07	1152.17	199
Magnez [mg]	10%	282	48.88	176.53	43.94	269.36	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.99	2.92	0.96	5.89	92
Witamina A [μg]	25%	526	343.1	1249.59	160.43	1753.12	334
Witamina D [μg]	10%	10	1.82	0.07	1.19	3.1	31
witamina E [mg]	30%	8.4	2.98	2.37	1.3	6.66	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.15	0.27	0.14	0.56	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.9	0.25	0.5	1.66	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	2.06	3.47	1.45	6.99	62
Witamina C [mg]	55%	63	84.51	28.34	9.66	122.52	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	1.79	0.75	2.87	4.88	164

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2023-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	843.8	922.6	722.1	2488.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3538.8	3894.2	3019.4	10452.5	100
Białko [g]	10%	46.7	49	60.3	32.3	141.7	303
Tłuszcz [g]	10%	54.38	37.7	17.3	39.1	94.2	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	15.6	5.4	14.5	35.7	657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.5	4.6	9.4	25.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	3.1	2	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	101.9	147.8	57.1	306.9	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	77.24	136.69	60.9	274.84	62
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	19.47	36.82	6.79	63.09	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	0.54	10.93	1.54	13.02	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	22.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.23
Sód [mg]	10%	1320	2284.12	296.57	1121.12	3701.82	280
Potas [mg]	10%	4700	828.09	2024.38	687.9	3540.38	76
Wapń [mg]	10%	920	259.56	125.15	291.61	676.33	74
Fosfor [mg]	10%	580	510.53	671.11	314.42	1496.07	258
Magnez [mg]	10%	282	63.27	140.04	46.31	249.63	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	4.43	1.5	8.9	138
Witamina A [µg]	25%	526	71.79	1065.46	174.89	1312.16	250
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	1.41	1.45	4.51	45
witamina E [mg]	30%	8.4	0.38	2.33	1.04	3.75	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.67	0.45	0.39	1.52	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.67	0.57	0.53	1.78	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	8.04	21.94	2.93	32.91	294
Witamina C [mg]	55%	63	2.57	42.22	7.16	51.97	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	6.34	0.82	3.11	9.25	311



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2023-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	880.4	989.5	672.1	2542.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3692.8	4160.1	2827.7	10680.6	102
Białko [g]	10%	46.7	31.1	39.6	50.1	120.9	259
Tłuszcz [g]	10%	54.38	39	32	21.7	92.8	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	14.6	12.8	6.3	33.8	623
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.5	12.2	1.7	30.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	2.4	1	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.5	76.1	0	141.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	101.4	141.17	70.75	313.33	71
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	44.71	55.93	9.41	110.05	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	0.51	11	3.73	15.26	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.26
Sód [mg]	10%	1320	1527.66	1068.43	711.58	3307.68	251
Potas [mg]	10%	4700	524.39	1400.58	229.4	2154.39	46
Wapń [mg]	10%	920	291.45	133.05	32.95	457.45	50
Fosfor [mg]	10%	580	319.37	371.99	36.36	727.72	125
Magnez [mg]	10%	282	40.54	81.66	16.28	138.5	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.55	3.66	0.66	5.88	91
Witamina A [µg]	25%	526	10.31	45.42	1032.39	1088.13	207
Witamina D [µg]	10%	10	0.48	0.73	0.67	1.89	19
witamina E [mg]	30%	8.4	0.54	1.84	0.94	3.32	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.22	0.94	0.05	1.21	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.48	0.51	0.04	1.05	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	2.58	8	0.43	11.03	99
Witamina C [mg]	55%	63	4.7	58.42	3.43	66.55	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	4.24	2.96	1.97	8.26	279

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2023-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	1030.1	922.2	571	2523.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	4322.2	3869.7	2388.6	10580.5	101
Białko [g]	10%	46.7	45.8	46.6	25	117.6	252
Tłuszcz [g]	10%	54.38	43.4	34.1	29.8	107.4	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	16.2	11.4	16.8	44.5	819
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.6	15.4	2.1	31.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	4.1	0.3	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.2	119.8	25	231.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	115.65	114.1	51.38	281.15	64
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	43.47	42.59	5.33	91.4	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	3.5	14.18	1.82	19.51	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42
Sód [mg]	10%	1320	1487.3	362.59	1111.56	2961.46	224
Potas [mg]	10%	4700	998.15	2227.07	474.66	3699.9	78
Wapń [mg]	10%	920	337.95	347.04	143.66	828.66	91
Fosfor [mg]	10%	580	564.65	568.27	150.13	1283.07	221
Magnez [mg]	10%	282	76.56	128.42	26.38	231.38	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.11	6.47	0.79	10.38	162
Witamina A [µg]	25%	526	242.1	917.38	86.55	1246.03	236
Witamina D [µg]	10%	10	1.66	0.83	0.76	3.26	33
witamina E [mg]	30%	8.4	3.17	3.31	0.95	7.44	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.49	0.75	0.14	1.39	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.88	0.83	0.25	1.96	210
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	6.85	8.03	1.81	16.7	149
Witamina C [mg]	55%	63	82.41	37.86	10.81	131.09	208
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	4.13	1	3.08	7.4	250

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2023-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	864.3	1088.1	620.1	2572.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3635.3	4544.7	2597.5	10777.7	103
Białko [g]	10%	46.7	37	25	24.1	86.3	185
Tłuszcz [g]	10%	54.38	29.5	58.8	29.4	117.9	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	11.7	21.7	12	45.6	840
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	20.1	2.9	28.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	7.7	0.4	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	135.7	51.8	206.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	113.47	120.66	65.66	299.8	67
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	51.92	23.59	9.86	85.38	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.08	12.34	2.16	16.6	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.26
Sód [mg]	10%	1320	1682.43	576.6	816.2	3075.24	233
Potas [mg]	10%	4700	495.91	1330.4	718.57	2544.89	54
Wapń [mg]	10%	920	332.45	189.69	274.59	796.73	87
Fosfor [mg]	10%	580	356.99	253.34	255.56	865.9	150
Magnez [mg]	10%	282	41.43	92.98	51.34	185.77	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.99	3.42	1.1	5.53	87
Witamina A [μg]	25%	526	135.09	746.12	181.86	1063.09	203
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.57	1.2	1.84	19
witamina E [mg]	30%	8.4	1	8.58	0.33	9.91	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.12	0.3	0.15	0.57	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.61	0.4	0.44	1.47	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	0.47	3.36	1.44	5.27	47
Witamina C [mg]	55%	63	9.2	51.41	10.05	70.67	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	4.67	1.6	2.26	7.68	260

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2023-11-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	891	996.1	632.6	2519.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3745.1	4193.9	2652.2	10591.3	101
Białko [g]	10%	46.7	44.3	43.6	26.8	114.8	246
Tłuszcz [g]	10%	54.38	32.4	27.2	28.6	88.4	163
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	16	10.4	14.7	41.2	758
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.4	6.8	1.2	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	4.6	0.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	71.1	112.4	21.5	205	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	106.71	149.51	67.61	323.84	73
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	52.08	82.58	3.81	138.48	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	2.77	11.07	1.5	15.35	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	1320	1291.33	345.08	858.56	2494.98	189
Potas [mg]	10%	4700	950.4	1508.6	282.94	2741.94	58
Wapń [mg]	10%	920	334.53	122.33	140.23	597.09	64
Fosfor [mg]	10%	580	526.81	452.75	143.34	1122.91	194
Magnez [mg]	10%	282	64.57	98.01	24.53	187.11	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	4.03	0.44	6.93	108
Witamina A [µg]	25%	526	135.1	868.11	14.24	1017.47	194
Witamina D [µg]	10%	10	0.61	2.16	0.03	2.8	28
witamina E [mg]	30%	8.4	2.75	2.75	0.41	5.92	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.57	0.32	0.05	0.95	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.86	0.44	0.22	1.53	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	6.57	10.36	1.91	18.85	169
Witamina C [mg]	55%	63	81.06	22.6	8.54	112.21	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.58	0.95	2.38	6.23	210

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2023-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	728.7	760.2	1050.3	2539.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3074.4	3206.8	4408.7	10690	101
Białko [g]	10%	46.7	48.8	22.3	41.3	112.5	242
Tłuszcz [g]	10%	54.38	17.4	13.9	41.8	73.1	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	10.4	3.3	18	31.7	584
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	5.9	4.1	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.5	2.6	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	56.4	31.8	107.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	95.08	143.09	129.8	367.99	82
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	32.51	14.9	25.66	73.09	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	1.89	13.35	5.42	20.66	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	10%	1320	1013.86	124.8	1141.86	2280.53	173
Potas [mg]	10%	4700	643.5	2440.32	872.87	3956.69	85
Wapń [mg]	10%	920	322.92	145.26	292.9	761.08	83
Fosfor [mg]	10%	580	359.82	490.73	339.12	1189.68	205
Magnez [mg]	10%	282	39.51	139.2	60.11	238.82	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.39	6.06	1.52	8.98	141
Witamina A [μg]	25%	526	23.97	431.58	104.89	560.45	107
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	1.59	1.73	3.39	34
witamina E [mg]	30%	8.4	1.01	2.43	2.3	5.76	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.44	0.17	0.81	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.63	0.8	0.45	1.89	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	1.69	10.08	4.69	16.47	147
Witamina C [mg]	55%	63	14.38	58.77	14.93	88.09	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2.81	0.34	3.17	5.7	192

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2023-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	886.9	1253.9	455.4	2596.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3696.8	5267	1903.4	10867.3	103
Białko [g]	10%	46.7	31.1	45.3	17.9	94.4	203
Tłuszcz [g]	10%	54.38	58.1	44.6	24.9	127.7	235
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	26.2	18.4	9	53.7	988
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	17.9	5.3	38.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	4.6	1.8	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.8	162.9	22.2	251.9	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	59.8	173.82	40.97	274.61	61
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	12.09	18.9	2.01	33.01	37
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	0.25	12.34	2.33	14.93	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	46.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	38.45
Sód [mg]	10%	1320	1309.29	365.65	768.4	2443.35	185
Potas [mg]	10%	4700	436.53	1675.51	464.07	2576.12	55
Wapń [mg]	10%	920	274.41	318.05	185.94	778.4	85
Fosfor [mg]	10%	580	268.94	654.38	149.24	1072.56	185
Magnez [mg]	10%	282	34.69	126.7	29.15	190.55	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	5.13	0.84	7.31	114
Witamina A [µg]	25%	526	49.74	1207.52	98.98	1356.25	258
Witamina D [µg]	10%	10	0.46	0.85	0.78	2.11	22
witamina E [mg]	30%	8.4	0.47	3.17	1.78	5.43	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.19	0.84	0.17	1.2	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.45	0.75	0.27	1.47	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	2.28	6.11	1.15	9.54	85
Witamina C [mg]	55%	63	2.53	21.24	15.87	39.65	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.63	1.01	2.13	6.1	206

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2023-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	1000.7	920.6	626.8	2548.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	4194.9	3868.1	2629.4	10692.6	102
Białko [g]	10%	46.7	40.7	59.8	31.6	132.3	283
Tłuszcz [g]	10%	54.38	45.3	31	26.6	103	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	22	11.7	12.7	46.5	856
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	4.7	2.9	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.4	1	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	86.8	45.1	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	109.01	105.97	66.26	281.25	63
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	56.74	23.47	7.45	87.67	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	3.22	11.13	2.37	16.72	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.7
Sód [mg]	10%	1320	1190.71	422.75	1086.55	2700.02	204
Potas [mg]	10%	4700	643.5	1649.61	491.96	2785.07	59
Wapń [mg]	10%	920	322.92	130.78	22.32	476.02	51
Fosfor [mg]	10%	580	376.02	405.94	224.21	1006.17	174
Magnez [mg]	10%	282	39.51	107.72	39.2	186.43	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.83	4.21	1.03	6.08	95
Witamina A [μg]	25%	526	23.97	1027.68	33.8	1085.45	206
Witamina D [μg]	10%	10	0.19	1.41	0.09	1.71	17
witamina E [mg]	30%	8.4	1.01	4.23	1.27	6.53	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.2	0.4	0.18	0.79	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	0.59	0.41	0.18	1.19	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	1.58	9.74	9.03	20.36	182
Witamina C [mg]	55%	63	14.38	46.55	20.92	81.86	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	3.3	1.17	3.01	6.75	227

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2023-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	817	1132.8	569	2518.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	3427	4755.4	2387.4	10569.9	101
Białko [g]	10%	46.7	38.6	35.2	28.9	102.9	220
Tłuszcz [g]	10%	54.38	35.6	40	24	99.7	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	14.3	9.7	10.3	34.3	632
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.3	19.4	7.4	36.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	7.5	1.4	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123	63.9	197.6	384.6	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	86.08	166.72	60.31	313.12	70
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	24.43	30.29	9.21	63.93	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	1.63	17.82	2.2	21.67	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.36
Sód [mg]	10%	1320	720.02	572.18	704.56	1996.76	151
Potas [mg]	10%	4700	626.42	1635.42	770.24	3032.09	64
Wapń [mg]	10%	920	322.72	160.62	301.86	785.21	85
Fosfor [mg]	10%	580	512.09	572.55	389.11	1473.76	254
Magnez [mg]	10%	282	63.69	132.02	53.23	248.95	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.26	6.29	2.34	12.9	202
Witamina A [µg]	25%	526	1461.87	26.28	229.78	1717.95	327
Witamina D [µg]	10%	10	1.56	0.71	0.96	3.23	33
witamina E [mg]	30%	8.4	0.58	4.16	1.69	6.44	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	0.38	0.98	0.38	1.75	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.05	0.53	0.7	2.29	244
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	4.56	10.72	4.14	19.42	174
Witamina C [mg]	55%	63	5.54	16.16	12.02	33.72	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.3	2	1.58	1.95	4.99	168



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2505	2540.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10193	10665.3	102
Białko [g]	10%	46.7	113.2	243
Tłuszcz [g]	10%	54.38	99.7	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.44	39.9	734
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	224.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	446.2	306.28	69
Cukry [g]	10%	Maks: 89.24	83.26	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22	17.44	79
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	46
Sód [mg]	10%	1320	2691.46	204
Potas [mg]	10%	4700	2944.88	63
Wapń [mg]	10%	920	695.72	76
Fosfor [mg]	10%	580	1139	197
Magnez [mg]	10%	282	212.65	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.88	123
Witamina A [μg]	25%	526	1220.01	232
Witamina D [μg]	10%	10	2.78	28
witamina E [mg]	30%	8.4	6.12	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.94	1.08	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.94	1.63	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2	15.75	141
Witamina C [mg]	55%	63	79.83	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2100	0	0
Sól [g]	10%	3.3	6.72	227