

## 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 podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 4) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 10) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 4) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 6) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 9) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 18) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 19) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 16)
Norma na energię dla podanej grupy:	2529.94 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 51.00g</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni 30.00g</li> <li>3. Margaryna mr słynne 15.00g</li> <li>4. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 10.00g</li> <li>5. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</li> <li>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</li> <li>7. Biała kiełbasa s 120.00g</li> <li>8. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li>9. Śmietankowy ser topiony kremowy hochland 10.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 130.00g</li> <li>11. Herbata miętowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa pomidorowa z makaronem 2016 300.00g 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 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Ryż naturalny risana 150.00g</li> <li>4. Marchew z groszkiem mrożona 150.00g</li> <li>5. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły 30.00g</li> <li>2. Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</li> <li>3. Pomidor 80.00g</li> <li>4. Margaryna mr słynne 15.00g</li> <li>5. Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%, Mleko UHT 1.5% Mu! 21%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%, Marchew 13%, Twaróg sernikowy Piątница 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 10.00g</li> <li>7. Szynka gotowana kaminiarz premium 10.00g</li> <li>8. Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 10.00g</li> <li>9. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 15.00g</li> <li>10. Herbata rumiankowa 250.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Niedziela, 2023-11-12**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g</li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 15.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>Kiełbasa myśliwska sucha 100.00g</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><b>Filet z kurczaka w sezamie 2016 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 41%, <b>Sezam KRESTO 16%</b>, Mąka kukurydziana S 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Mąka żytnia S 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><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 ], <b># natka pietruszki świeża 1%</b> [składniki: liście pietruszki ], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata owocowa 250.00g</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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 10.00g</b></li> <li>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>Szynka wieprzowa gotowana 10.00g</li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.00g</li> <li>Herbata zielona 250.00g</li> </ol>

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

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Płatki jaglane 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 żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>Kiełbasa parówkowa 110.00g</li> <li>Ogórek 60.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li><b>Emmentaler ser topiony kremowy hochland 15.00g</b></li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 300.00g</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><b>Łazanki 2016 350.00g</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><b>Ogórek konserwowy 100.00g</b></li> <li><b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> <li>Kompot z jabłek iż 250.00g</li> <li>Owocowa spiżarnia malina z kwiatem lipy syrop owocowy herbapol 10.00g</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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 15.00g</b></li> <li>Mięso gulaszowe z indyka 140.00g</li> <li><b>Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 100.00g</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><b>Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g</b></li> <li><b>Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 10.00g</b></li> <li>Kiełbasa drobiowa 20.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 15.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Wtorek, 2023-11-14**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane 10.00g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 120.00g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>Kiełbasa żywiecka 80.00g</li> <li>Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z wkładką mięsną 2016 300.00g</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 150.00g</li> <li><b>Buraki zasmażane 2016 150.00g</b> składniki: Burak 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li><b>Kotlety mielone z cebulą rw 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Kompot z jabłek iżż 250.00g</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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Cebula czerwona 50.00g</li> <li><b>#ser feta milbona 50.00g</b> [składniki: mleko owcze, mleko kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ]</li> <li>Kiełbasa szynkowa z indyka 10.00g</li> <li><b>Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 20.00g</b></li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>Szynka wiejska 10.00g</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 15.00g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li><b>Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g</b> składniki: Sałata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> <li><b>Mielonka tyrolska wędliny domowe 100.00g</b></li> <li><b>Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 10.00g</b></li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 300.00g</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 200.00g</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 50.00g</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 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Sałatka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 64%, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 12%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Boczek wędzony Morliny 6%</b>, Szpinak 6%, Cebula dymka 5 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 10.00g</b></li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.00g</li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</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 60.00g</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 60.00g 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 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><b>Kurczak w jarzynach gotowany iżż 150.00g</b></li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</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>Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Sałtka z makaronu ryżowego, papryki i ogórka rw 150.00g</b> składniki: #makaron orzo <b>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>, #jogurt <b>naturalny Mlekoop 2%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Pietruszka liście 1%</li> <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 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>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</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 51.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 20.00g</b></li> <li><b>Sałtka 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>, #jogurt <b>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>Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Bułka kajzerka balviten 50.00g</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 110.00g</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 150.00g 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 40.00g</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 10.00g</li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.00g</li> <li><b>Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 10.00g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 15.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</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><b>Kotlet schabowy panierowany, smażony 2016 120.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> </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>Sałotka 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>Półdewica 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 15.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>5. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>8. <b>Paszтет z mięsa mieszanego. pieczony 2016 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 21%, Cielęcina sznycelówka 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) 10.00g</b></li> <li>10. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej iżż 300.00g</b></li> <li>2. <b>Gulasz wieprzowy 2016 160.00g</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 150.00g</b></li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łaćiate 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. <b>Salata zielona z sosem vinegret 2016 60.00g</b> składniki: Sałata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> <li>7. Schab pieczony iżż 20.00g</li> <li>8. Szynka wołowa gotowana 10.00g</li> <li>9. Polędwica z piersi kurczaka 10.00g</li> <li>10. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 250.00g</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%	2529.9	911.8	943.4	671.6	2526.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3822.2	3973.6	2826.7	10622.7	100
Białko [g]	10%	48.43	31.1	40.9	22.8	94.9	196
Tłuszcz [g]	10%	59.75	41.1	21.8	20.8	83.8	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	9	9.8	8.2	27	453
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	2.9	1.6	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	0.9	0.6	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	31.9	37.1	88	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	105.65	154.29	99.87	359.83	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	52.41	16.8	29.65	98.86	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	2.91	17.26	3.3	23.48	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	1369.77	587.44	256.01	844.12	1687.59	124
Potas [mg]	10%	4700	682.65	1245.68	368.31	2296.64	50
Wapń [mg]	10%	904.65	329.4	165.38	59.22	554.01	61
Fosfor [mg]	10%	580	359.5	536.79	87.78	984.08	170
Magnez [mg]	10%	306.51	44.86	217.65	18.29	280.81	92
Żelazo [mg]	10%	6.21	1.07	3.51	0.75	5.34	86
Witamina A [µg]	25%	563.49	247.15	1499.85	116.74	1863.75	331
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	0.09	1.16	2.33	24
witamina E [mg]	30%	8.98	2.79	2.86	1.2	6.86	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.33	0.07	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.3	0.15	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	2.07	4.21	1.26	7.54	66
Witamina C [mg]	55%	67.33	87.54	34.16	8.67	130.37	194
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	1.63	0.71	2.34	4.21	137

## 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%	2529.9	797.5	1077.9	633.3	2508.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3346.3	4522	2653.7	10522	100
Białko [g]	10%	48.43	42.3	50.9	31.4	124.8	258
Tłuszcz [g]	10%	59.75	34.4	42.8	29.6	106.9	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	13.3	6.4	9.8	29.6	495
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.7	14.8	7.2	31.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	8.1	1.8	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.8	169.7	35.2	291.8	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	79.92	127.9	60.8	268.64	61
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	18.63	21.96	17.44	58.04	66
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	0.69	11.74	1.54	13.98	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.04
Sód [mg]	10%	1369.77	1888.84	253.93	920.35	3063.14	224
Potas [mg]	10%	4700	744.75	1841.63	354.06	2940.44	63
Wapń [mg]	10%	904.65	257.76	127.01	31.42	416.19	45
Fosfor [mg]	10%	580	467.67	577.46	111.53	1156.67	200
Magnez [mg]	10%	306.51	57.33	124.56	18.64	200.53	66
Żelazo [mg]	10%	6.21	2.51	4.46	1.19	8.17	131
Witamina A [µg]	25%	563.49	105.54	1094.66	129.82	1330.03	236
Witamina D [µg]	10%	10	1.81	1.65	1.36	4.83	49
witamina E [mg]	30%	8.98	0.33	5.76	0.9	7.01	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.42	0.27	1.26	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.56	0.17	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	6.74	16.11	2.33	25.19	219
Witamina C [mg]	55%	67.33	2.57	42.06	6.08	50.73	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	5.24	0.7	2.55	7.65	249



## 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%	2529.9	897.1	999.4	622.1	2518.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3763.6	4201.7	2612.8	10578.2	100
Białko [g]	10%	48.43	31.3	40	44.4	115.8	240
Tłuszcz [g]	10%	59.75	39.1	32.3	23.4	94.8	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	14.6	13	7.8	35.5	594
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.5	12.3	1.7	30.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	2.5	1	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.7	76.8	0	142.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	105.23	142.58	60.35	308.17	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	47.85	56.49	11.74	116.08	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	0.64	11.11	3.86	15.62	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.39
Sód [mg]	10%	1369.77	1534.6	1079.13	875.29	3489.03	255
Potas [mg]	10%	4700	533.61	1414.6	237.37	2185.59	46
Wapń [mg]	10%	904.65	294.84	134.38	39.82	469.04	52
Fosfor [mg]	10%	580	322.6	375.71	37.7	736.02	128
Magnez [mg]	10%	306.51	41.17	82.48	18.62	142.28	46
Żelazo [mg]	10%	6.21	1.57	3.7	0.88	6.15	99
Witamina A [µg]	25%	563.49	11.58	45.87	1075.83	1133.29	201
Witamina D [µg]	10%	10	0.48	0.74	1.01	2.24	22
witamina E [mg]	30%	8.98	0.55	1.86	0.96	3.37	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.95	0.05	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.51	0.04	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	2.59	8.08	0.44	11.13	97
Witamina C [mg]	55%	67.33	5.46	59	4.56	69.03	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	4.26	2.99	2.43	8.72	283

## 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%	2529.9	1029.5	902.6	610.4	2542.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	4324.9	3779.8	2555.4	10660.1	101
Białko [g]	10%	48.43	44	39	23.2	106.3	220
Tłuszcz [g]	10%	59.75	39.1	39.6	30.5	109.3	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	14.7	11.9	16.2	42.9	717
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.2	18.8	1	31.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	5.2	0.2	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	72.9	120.2	10.6	203.7	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	126.93	104.37	61.65	292.95	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	44	36.25	7.37	87.63	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	3.53	14	1.93	19.47	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.85
Sód [mg]	10%	1369.77	1391.5	252.09	1191.99	2835.6	207
Potas [mg]	10%	4700	946.17	1988.32	327.69	3262.19	69
Wapń [mg]	10%	904.65	340.02	169.94	15.63	525.59	59
Fosfor [mg]	10%	580	534.6	421.05	56.41	1012.07	175
Magnez [mg]	10%	306.51	72.98	110.67	14.32	197.99	65
Żelazo [mg]	10%	6.21	2.79	5.88	0.8	9.48	153
Witamina A [µg]	25%	563.49	243.59	733.65	119.58	1096.83	194
Witamina D [µg]	10%	10	1.55	0.91	1.07	3.54	36
witamina E [mg]	30%	8.98	3.11	3.65	0.88	7.64	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.83	0.11	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.61	0.07	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	5.9	6.87	1.73	14.51	126
Witamina C [mg]	55%	67.33	83.24	37.64	11.44	132.33	197
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	3.86	0.7	3.31	7.08	230

## 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%	2529.9	872.9	1118.9	522.5	2514.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3671.7	4677.9	2189.5	10539.1	100
Białko [g]	10%	48.43	37.4	23.6	17	78.2	161
Tłuszcz [g]	10%	59.75	29.8	57.1	24.5	111.5	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	11.9	14	9.4	35.3	591
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	28.5	1.5	35.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	10.8	0.2	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	195.5	34.9	249.4	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	114.6	133.62	59.19	307.42	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	52.44	6.04	5.55	64.04	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	2.11	12.52	1.54	16.18	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.43
Sód [mg]	10%	1369.77	1699.24	595.76	771.18	3066.19	223
Potas [mg]	10%	4700	500.88	1375.03	422.53	2298.45	49
Wapń [mg]	10%	904.65	335.78	208.23	22.18	566.19	62
Fosfor [mg]	10%	580	360.58	305.56	71.69	737.84	127
Magnez [mg]	10%	306.51	41.85	104.46	27.79	174.11	57
Żelazo [mg]	10%	6.21	1	3.83	1.09	5.94	96
Witamina A [µg]	25%	563.49	136.45	865.99	138.41	1140.85	203
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.84	1.17	2.08	21
witamina E [mg]	30%	8.98	1.01	10.9	0.22	12.13	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.31	0.08	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.49	0.1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	0.47	3.65	1.25	5.38	47
Witamina C [mg]	55%	67.33	9.3	50.64	9.72	69.66	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	4.72	1.65	2.14	7.66	249

## 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%	2529.9	882.9	925.8	708.5	2517.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3716.5	3903.2	2974.3	10594.1	100
Białko [g]	10%	48.43	40.1	38.8	29.2	108.1	223
Tłuszcz [g]	10%	59.75	27.5	20	28.6	76.3	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	14.1	5.5	13.9	33.6	563
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	7.4	0.1	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	5	0.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	50.2	126.9	10.4	187.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	119.94	153.82	84.54	358.31	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	52.53	71.47	6.39	130.41	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	2.77	12.76	2.34	17.88	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.83
Sód [mg]	10%	1369.77	1127.17	254.55	960.97	2342.7	171
Potas [mg]	10%	4700	834.12	1833.19	196.33	2863.64	61
Wapń [mg]	10%	904.65	332.01	140.25	14.89	487.15	55
Fosfor [mg]	10%	580	458.77	526.77	73.11	1058.65	183
Magnez [mg]	10%	306.51	56.29	119.38	17.43	193.11	63
Żelazo [mg]	10%	6.21	1.88	4.87	0.56	7.32	118
Witamina A [µg]	25%	563.49	135.1	1041.21	20	1196.33	213
Witamina D [µg]	10%	10	0.39	2.4	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	8.98	2.68	3	0.5	6.19	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.39	0.03	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	0.51	0.06	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	4.72	12.18	2.72	19.63	171
Witamina C [mg]	55%	67.33	81.06	27.46	13.07	121.6	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	3.13	0.7	2.66	5.85	190

## 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%	2529.9	728.7	760.2	1032.9	2521.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3074.4	3206.8	4330.9	10612.2	100
Białko [g]	10%	48.43	48.8	22.3	35.5	106.6	220
Tłuszcz [g]	10%	59.75	17.4	13.9	45.2	76.6	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	10.4	3.3	20.3	34.1	571
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	5.9	2.7	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.5	2.5	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	56.4	14.5	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	95.08	143.09	123.24	361.43	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	32.51	14.9	21.42	68.84	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	1.89	13.35	4.78	20.02	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	1369.77	1013.86	124.8	1126.1	2264.77	165
Potas [mg]	10%	4700	643.5	2440.32	572.67	3656.49	78
Wapń [mg]	10%	904.65	322.92	145.26	40.32	508.51	56
Fosfor [mg]	10%	580	359.82	490.73	154.55	1005.1	174
Magnez [mg]	10%	306.51	39.51	139.2	36.29	215.01	70
Żelazo [mg]	10%	6.21	1.39	6.06	1.51	8.96	144
Witamina A [µg]	25%	563.49	23.97	431.58	60.06	515.61	92
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.59	1.69	3.35	34
witamina E [mg]	30%	8.98	1.01	2.43	2.19	5.65	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.44	0.1	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.8	0.11	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	1.69	10.08	4.49	16.27	142
Witamina C [mg]	55%	67.33	14.38	58.77	14.51	87.67	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	2.81	0.34	3.12	5.66	183

## 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%	2529.9	886.9	1236.2	394.9	2518.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3696.8	5194.7	1652.4	10544.1	100
Białko [g]	10%	48.43	31.1	40.7	12.7	84.6	174
Tłuszcz [g]	10%	59.75	58.1	42.3	19.9	120.4	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	26.2	16.7	6.3	49.3	826
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	17.2	3.7	36.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	4.8	1.7	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	66.8	146.3	5.1	218.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	59.8	179.4	42.29	281.5	65
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	12.09	9.76	3.65	25.5	29
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	0.25	12.67	2.38	15.31	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	45.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.51
Sód [mg]	10%	1369.77	1309.29	292.65	645.73	2247.68	164
Potas [mg]	10%	4700	436.53	1392.4	295.25	2124.19	45
Wapń [mg]	10%	904.65	274.41	141.61	56.9	472.93	52
Fosfor [mg]	10%	580	268.94	545.05	45.8	859.81	148
Magnez [mg]	10%	306.51	34.69	104.11	15.92	154.73	50
Żelazo [mg]	10%	6.21	1.33	4.96	0.79	7.09	114
Witamina A [μg]	25%	563.49	49.74	1205.16	98.07	1352.98	240
Witamina D [μg]	10%	10	0.46	0.77	0.72	1.96	20
witamina E [mg]	30%	8.98	0.47	3.34	1.69	5.5	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.76	0.1	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.49	0.08	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	2.28	5.87	0.83	8.98	78
Witamina C [mg]	55%	67.33	2.53	19.82	15.96	38.33	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	3.63	0.81	1.79	5.61	182

## 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%	2529.9	1000.7	872.9	626.8	2500.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	4194.9	3662.1	2629.4	10486.5	100
Białko [g]	10%	48.43	40.7	47.9	31.6	120.3	248
Tłuszcz [g]	10%	59.75	45.3	33.7	26.6	105.7	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	22	6.9	12.7	41.6	696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	14.9	2.9	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	9.3	1	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	162	45.1	226.1	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	109.01	100.15	66.26	275.43	63
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	56.74	9.33	7.45	73.53	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	3.22	11.58	2.37	17.18	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.56
Sód [mg]	10%	1369.77	1190.71	361.41	1086.55	2638.68	192
Potas [mg]	10%	4700	643.5	1929.02	491.96	3064.48	65
Wapń [mg]	10%	904.65	322.92	145.55	22.32	490.79	54
Fosfor [mg]	10%	580	376.02	594.06	224.21	1194.29	206
Magnez [mg]	10%	306.51	39.51	130.2	39.2	208.92	68
Żelazo [mg]	10%	6.21	0.83	5.3	1.03	7.18	115
Witamina A [μg]	25%	563.49	23.97	1041.46	33.8	1099.23	195
Witamina D [μg]	10%	10	0.19	1.98	0.09	2.28	23
witamina E [mg]	30%	8.98	1.01	6.6	1.27	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	1.1	0.18	1.48	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.58	0.18	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	1.58	15.12	9.03	25.74	225
Witamina C [mg]	55%	67.33	14.38	46.08	20.92	81.39	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	3.3	1	3.01	6.59	214

## 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%	2529.9	847.4	1189.4	590.6	2627.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	3554.8	4993.1	2482.2	11030.2	103
Białko [g]	10%	48.43	39.9	37	24.5	101.5	210
Tłuszcz [g]	10%	59.75	36.7	42	21.6	100.3	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	14.7	10.2	8.3	33.3	558
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.4	20.3	6.4	36.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	7.9	1.3	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.9	67.1	189.4	380.5	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	90.15	175.05	75.26	340.47	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	25.63	31.8	11.59	69.03	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	1.7	18.71	1.59	22.01	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.44
Sód [mg]	10%	1369.77	752.05	600.79	632.64	1985.49	145
Potas [mg]	10%	4700	647.4	1717.19	489.89	2854.48	61
Wapń [mg]	10%	904.65	338.29	168.65	45.6	552.55	61
Fosfor [mg]	10%	580	530.29	601.18	214.14	1345.62	232
Magnez [mg]	10%	306.51	66.14	138.62	28.76	233.53	76
Żelazo [mg]	10%	6.21	4.31	6.6	2.23	13.16	212
Witamina A [µg]	25%	563.49	1466.99	27.59	194.17	1688.76	299
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0.74	0.96	3.32	33
witamina E [mg]	30%	8.98	0.59	4.37	1.66	6.63	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	1.03	0.33	1.75	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	0.56	0.37	2.02	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	4.58	11.26	4.13	19.97	174
Witamina C [mg]	55%	67.33	5.73	16.97	11.49	34.2	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	2.08	1.66	1.75	4.96	161



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2529.9	2529.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10286	10618.9	100
Białko [g]	10%	48.43	104.1	215
Tłuszcz [g]	10%	59.75	98.6	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.98	36.2	606
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	207.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.42	315.41	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.68	79.2	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.38	18.11	81
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1369.77	2562.09	187
Potas [mg]	10%	4700	2754.66	59
Wapń [mg]	10%	904.65	504.3	56
Fosfor [mg]	10%	580	1009.02	174
Magnez [mg]	10%	306.51	200.1	65
Żelazo [mg]	10%	6.21	7.88	127
Witamina A [µg]	25%	563.49	1241.77	220
Witamina D [µg]	10%	10	2.87	29
witamina E [mg]	30%	8.98	6.99	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.49	15.43	135
Witamina C [mg]	55%	67.33	81.53	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2244.19	0	0
Sól [g]	10%	3.424425	6.4	208