

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA LISTOPADA 2023 R. dieta podstawowa

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-11-21
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA LISTOPADA 2023 R. dieta podstawowa (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 4) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 5) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 7) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 6) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 4) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 28) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 24)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2406.65 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	99%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Wtorek, 2023-11-21**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%</li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>7. <b>Parówki wieprzowe tęczowe jbb 80.00g</b></li> <li>8. Herbata miętowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 26%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 20%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%</li> <li>2. <b>Karczek duszony 2016 130.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</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. <b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 20.00g</b></li> <li>4. Salceson włoski woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>5. <b>Pasztetowa woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka <b>pszenna 5,2%</b> (zawiera <b>gluten</b>), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym <b>gorczyca</b>), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka. ]</li> <li>6. Kaszanka krawczyk 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe ]</li> <li>7. <b>Polędwica sopocka woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>8. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g</b></li> <li>9. # ogórek zielony 100.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>10. <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: 2 - Środa, 2023-11-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</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>Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>Pomidor 120.00g</li> <li>Herbata rumiankowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z ziemniakami na mięsie drobiowym rw 300.00g</b> składniki: Marchew 24%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 12%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%</li> <li>Kasza jęczmienna średnia lubella 150.00g</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 110.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li><b>Surówka z kapusty białej 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4%</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 żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Sałatka warzywna tradycyjna 2016 110.00g</b> składniki: Marchew 22%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Jabłko 11%, <b>Majonez Kielecki 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Ogórek kwaszony 7%, <b>Musztarda 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g</b></li> <li><b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>Kiełbasa drobiowa 15.00g</li> <li>Herbata z kopru włoskiego 250.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Czwartek, 2023-11-23**

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><b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>Parówki popularne 100.00g</li> <li>Papryka czerwona 40.00g</li> <li>Herbata zielona 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 2016 300.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 27%, Marchew 15%, Kalafior 11%, Kapusta włoska 8%, Pietruszka korzeń 7%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%</li> <li><b>Żeberka wieprzowe duszone iżz 130.00g</b></li> <li>Cebula 20.00g</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Surówka z selerów. jabłek i marchwi 2016 150.00g</b> składniki: Jabłko 52%, Marchew 22%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 4%</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 żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>Skrzydło kurczaka 120.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</b></li> <li><b>Kiełbasa szynkowa woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Szynka bukowicka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Piątek, 2023-11-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 15.00g</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 20.00g</b></li> <li>6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>7. <b>Serek wiejski krasnystaw 200.00g</b></li> <li>8. <b>Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 20.00g</b></li> <li>9. Papryka czerwona 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na rosole 2016 300.00g</b> składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, <b>Kasza manna 22%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. <b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 150.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>3. Bułka kajzerka balviten 50.00g</li> <li>4. <b>Masło extra łąciate 20.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> <li>7. <b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 60.00g</b> składniki: Sałata 71%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> <li>8. <b>Ser złota gouda z dziurami mlekovita 45.00g</b></li> <li>9. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>10. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 25.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Sobota, 2023-11-25**

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 30.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g</li> <li>5. #płatki ryżowe janex 15.00g [składniki: płatki ryżowe]</li> <li>6. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Kiełbasa wiejska grillowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).]</li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. <b>Sałata zielona z olejem 2016 50.00g</b> składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10%</li> <li>10. Herbata rumiankowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. Udka z kurczaka pieczone 2016 110.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ryż naturalny brązowy kupiec 130.00g</li> <li>4. Surówka z marchwi i jabłek iżż 150.00g</li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Kapusta z grochem rw 100.00g</b> składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemniaki średnio 12%, Cebula 6%, <b>Boczek wędzony Morliny 6%</b></li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. <b>Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g</b></li> <li>8. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</b></li> <li>9. Herbata z kopru włoskiego 250.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Niedziela, 2023-11-26**

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 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li>6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>7. <b>Kiełbasa wiejska sokołów 100.00g</b></li> <li>8. <b>Płatki miodowe z mlekiem 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, Cheerios Miodowy Płatki śniadaniowe Nestle 19%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa dyniowa rw 300.00g</b> składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, <b>Gouda ser topiony kremowy 3%</b>, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0%</li> <li>2. <b>Grzanki pszenne 60.00g</b></li> <li>3. <b>Karczek duszony 2016 130.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. Ćwikła iżż 150.00g</li> <li>6. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 51.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łaćiate 15.00g</b></li> <li>4. <b>Sałátka z selera konserwowego i kurczaka rw 110.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 49%</b>, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, <b>Ser żółty gouda S 6%</b>, <b>Majonez Kielecki 6%</b>, <b>Natur jogurt typ grecki Zott 6%</b></li> <li>5. <b>Szynka bukowiecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>6. <b>Kiełbasa krakowska woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250.W ostonce niejadalnej. ]</li> <li>7. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</b></li> <li>8. Herbata zielona 250.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2023-11-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki miodowe z mlekiem 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, Cheerios Miodowy Płatki śniadaniowe Nestle 19%</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>4. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>7. <b>Parówki wieprzowe tęczowe jbb 80.00g</b></li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%</li> <li>9. Ogórek 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, <b>Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1%</b></li> <li>2. <b>Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 2016 350.00g</b> składniki: Passata S 45%, Wieprzowina łopatką 18%, Wołowina pieczeń 18%, Marchew 5%, <b>Seler naciowy 5%</b>, Biała kiełbasa S 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>3. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem 2016 150.00g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1%</li> <li>4. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 20.00g</b></li> <li>4. <b>Sałatka z buraka pieczonego rw 130.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [składniki: <b>mleko owcze, mleko kozie</b>, sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, J, Kapusta biała 11%, Rukola 4%, <b>Musztarda sarepska Prymat 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, <b>Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%</b>, Miód pszczeli 1%</li> <li>5. <b>Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 25.00g</b></li> <li>6. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. <b>Kiełbasa krakowska sucha krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: <b>100 gram kiełbasy wyprodukowano z 135 gram mięs:</b> mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2 ), maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, przeciwutleniacz E301, ekstrakty przypraw (<b>GORCZYCA</b>), substancja konserwująca E250 ]</li> <li>8. <b>Kiełbasa dębicka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>9. Herbata owocowa 250.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Wtorek, 2023-11-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>7. <b>Golonka wieprzowa premium sokołów 100.00g</b></li> <li>8. Herbata rumiankowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z białej kapusty 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 24%, Kapusta biała 14%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <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>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. 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>5. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> <li>6. Jabłko 180.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 20.00g</b></li> <li>4. <b>Brokuły z kukurydzą, papryką, jabłkiem 2016 200.00g</b> składniki: Brokuły 44%, Papryka czerwona 18%, Jabłko 13%, Kukurydza konserwowa 12%, Papryka zielona 9%, <b>Majonez Kielecki 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 30.00g</b></li> <li>6. <b>Szynka bukowiecka woy 20.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>7. <b>Kiełbasa szynkowa woy 20.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>8. Kiełbasa drobiowa 20.00g</li> <li>9. <b>Polędwica sopocka woy 20.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>10. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g</b></li> <li>11. <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> <li>12. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>13. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Środa, 2023-11-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>4. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Sałata zielona z olejem 2016 50.00g</b> składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10%</li> <li>8. <b>Pasztet z mięsa mieszanego. pieczony 2016 50.00g</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. Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz biały na kurczaku 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Barszcz biały ZAKWAS 26%</b>, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Mięso z ud kurczaka ze skórą 5%, Por 1%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 0%</b>, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowy 2016 80.00g</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>4. <b>Fasola szparagowa gotowana z masłem iżż 150.00g</b></li> <li>5. <b>Kotlety z kaszy gryczanej rw 110.00g</b> składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, <b>Kasza manna 8%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 4%</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 20.00g</b></li> <li>4. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Pomidor 80.00g</li> <li>6. <b>#ser feta milbona 20.00g</b> [składniki: <b>mleko owcze, mleko kozie</b> , sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ]</li> <li>7. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>8. <b>Polędwica sopocka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>9. Polędwica z indyka 15.00g</li> <li>10. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</b></li> <li>11. Herbata owocowa 250.00g</li> </ol>



**Dzień: 10 - Czwartek, 2023-11-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>6. Pomidor 80.00g</li> <li>7. <b>Kiełbasa parówkowa woy 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>8. Herbata rumiankowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem 2016 300.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 36%,</b> Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały 17%, Cebula 12%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%, Masło ekstra 6%,</b> Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</li> <li>2. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Surówka z pekinki, ananasa i kukurydzy rw 100.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 48%, Ananas plastry w syropie 24%, Kukurydza konserwowa 24%, <b>Natur jogurt typ grecki Zott 5%</b></li> <li>5. Herbata owocowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 30.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Bigos z białej kapusty rw 120.00g</b> składniki: Kapusta biała 68%, <b>kiełbasa dębicka WOY 17%</b> [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%,</b> Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>6. <b>Polędwica sopocka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</b></li> <li>8. Herbata zielona 250.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2023-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	977.8	813.3	597.5	2388.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	4107.6	3407.3	2498.6	10013.6	100
Białko [g]	10%	46.4211	35.2	29.2	18.9	83.4	180
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	37.9	33.4	30.6	102.1	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	15.4	8.2	13.7	37.4	806
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	16.6	1.3	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.8	0.5	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	22.9	66.7	15.1	104.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	124.37	106.2	63.84	294.42	68
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	40.86	15.84	3.97	60.67	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	1.24	14.88	4.91	21.04	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.76
Sód [mg]	10%	1301.5926	1225.03	207.94	823.26	2256.23	173
Potas [mg]	10%	4653	342.11	2044.18	348.07	2734.37	58
Wapń [mg]	10%	960.8247	274.32	127.89	170.3	572.51	60
Fosfor [mg]	10%	574.2	270.4	502.03	227.55	999.98	174
Magnez [mg]	10%	281.7342	28.26	128.48	52.7	209.44	75
Żelazo [mg]	10%	6.0489	0.35	5.17	1.55	7.08	118
Witamina A [µg]	25%	524.8089	145.93	1065.22	135.97	1347.14	257
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.09	0.61	1.38	3.09	31
witamina E [mg]	30%	8.3754	0.18	4.09	0.46	4.73	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.07	0.85	0.12	1.06	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.5	0.5	0.26	1.27	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	0.27	9.54	0.53	10.35	93
Witamina C [mg]	55%	62.8353	3.86	30.83	0.58	35.28	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	3.4	0.57	2.28	5.64	193

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2023-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	842.1	859.9	685.3	2387.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3550.2	3606.8	2879.5	10036.6	100
Białko [g]	10%	46.4211	45.3	35.8	15.9	97.1	209
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	22.5	28.9	25.4	76.9	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	9.6	6.6	8.3	24.6	531
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	11.2	0.9	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	7.4	0.2	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	23.2	348.7	65.8	437.9	147
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	115.33	125.9	99.25	340.49	79
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	32.7	11.2	47.5	91.41	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	1.8	23.64	2.46	27.91	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.87
Sód [mg]	10%	1301.5926	1245.89	258.25	796.06	2300.21	177
Potas [mg]	10%	4653	652.51	1339.53	216.62	2208.67	48
Wapń [mg]	10%	960.8247	289.01	204.55	33.78	527.35	55
Fosfor [mg]	10%	574.2	296.64	481.28	76.63	854.57	149
Magnez [mg]	10%	281.7342	37.39	83.58	19.9	140.88	50
Żelazo [mg]	10%	6.0489	0.89	4.5	0.85	6.25	103
Witamina A [µg]	25%	524.8089	66.25	244.44	448.23	758.93	145
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.07	2.48	1.32	3.89	39
witamina E [mg]	30%	8.3754	1.2	6.84	0.46	8.52	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.14	0.27	0.04	0.45	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.54	0.97	0.14	1.66	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	1.3	5.93	0.49	7.72	69
Witamina C [mg]	55%	62.8353	16.3	45.93	4.24	66.48	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	3.46	0.71	2.21	5.75	196

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2023-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	927.1	693.9	753.7	2374.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3888.5	2902.4	3161.8	9952.8	100
Białko [g]	10%	46.4211	45	32.6	37.9	115.6	249
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	38.8	32.7	32.8	104.4	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	14.3	9.8	15	39.1	842
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.2	15.3	6	38.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4.8	1.8	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	69.8	101.1	83.1	254.1	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	102.75	72.96	76.97	252.68	59
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	43.13	19.19	29.45	91.78	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	6.75	11.53	0.86	19.16	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.74
Sód [mg]	10%	1301.5926	1375.84	219.25	801.46	2396.57	185
Potas [mg]	10%	4653	815.85	1824.38	371.52	3011.75	65
Wapń [mg]	10%	960.8247	364.5	182.98	21.6	569.08	59
Fosfor [mg]	10%	574.2	566.91	471.4	165.24	1203.55	210
Magnez [mg]	10%	281.7342	93.42	107.56	25.2	226.18	80
Żelazo [mg]	10%	6.0489	3.29	4.7	1.87	9.86	163
Witamina A [µg]	25%	524.8089	52.21	490.35	53.4	595.96	113
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.53	1.53	0.64	2.71	27
witamina E [mg]	30%	8.3754	1.77	3.22	1.1	6.1	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.32	0.61	0.08	1.03	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.78	0.6	0.12	1.5	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	3.33	10.88	6.69	20.91	188
Witamina C [mg]	55%	62.8353	29.97	53.02	8.27	91.28	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	3.82	0.6	2.22	5.99	204

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2023-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	836.2	760.3	776.5	2373.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3512	3192.8	3248.8	9953.7	100
Białko [g]	10%	46.4211	37.8	42.1	25.9	105.9	229
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	32.6	26.1	40.5	99.3	213
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	16.3	3.5	21.6	41.5	894
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	12.9	2	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	7.2	0.5	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	11.2	59.1	163.1	233.5	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	99.05	95.16	77.79	272.01	63
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	35.85	9.43	8.75	54.04	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	2.54	12.25	1.45	16.25	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.43
Sód [mg]	10%	1301.5926	1399.29	491.21	610.75	2501.26	193
Potas [mg]	10%	4653	477.9	1601.07	347.01	2425.99	51
Wapń [mg]	10%	960.8247	280.7	132.09	431.83	844.64	88
Fosfor [mg]	10%	574.2	243.27	353.22	133.26	729.75	127
Magnez [mg]	10%	281.7342	34.65	95.7	19.11	149.46	53
Żelazo [mg]	10%	6.0489	2.2	4.15	1.83	8.19	136
Witamina A [µg]	25%	524.8089	203.88	939.11	120.12	1263.11	241
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.37	0.38	0.76	2.52	26
witamina E [mg]	30%	8.3754	1.18	4.86	1.07	7.12	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.23	0.32	0.08	0.64	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.59	0.35	0.32	1.27	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	2.87	4.92	0.8	8.6	77
Witamina C [mg]	55%	62.8353	41.32	35.8	11.51	88.65	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	3.88	1.36	1.69	6.25	213

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2023-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	804.4	1103.7	543.7	2451.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3375.4	4633.9	2289.7	10299.2	103
Białko [g]	10%	46.4211	39.2	30.6	14.5	84.5	182
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	34.5	36.3	14.9	85.9	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	12.9	13.9	6.5	33.4	720
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	12.7	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	5.2	0.2	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	18.9	121.4	0	140.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	84.5	175.04	89.88	349.43	80
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	34.46	36.74	49.33	120.53	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	0.81	23.15	4.52	28.49	133
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.17
Sód [mg]	10%	1301.5926	982.81	692.06	623.18	2298.05	177
Potas [mg]	10%	4653	432.91	1453.1	510.1	2396.12	51
Wapń [mg]	10%	960.8247	323.23	133.15	52.59	508.98	53
Fosfor [mg]	10%	574.2	330.75	357.33	92.9	780.99	136
Magnez [mg]	10%	281.7342	35.3	105.39	32.7	173.41	62
Żelazo [mg]	10%	6.0489	0.63	2.96	1.24	4.85	81
Witamina A [µg]	25%	524.8089	170.04	552.8	104.89	827.73	157
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.07	0.58	0.67	2.33	24
witamina E [mg]	30%	8.3754	1.98	3.88	1.43	7.3	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.1	0.28	0.17	0.56	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.58	0.42	0.1	1.1	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	0.38	5.07	1.42	6.88	62
Witamina C [mg]	55%	62.8353	5.19	19.64	22.43	47.27	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	2.73	1.92	1.73	5.74	196

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2023-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	933	818.5	651.1	2402.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3914.3	3433.2	2731.3	10079	100
Białko [g]	10%	46.4211	39	35.9	29.9	104.9	226
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	39.4	31.6	25.6	96.7	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	16	10.9	12.8	39.8	857
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	11.9	0.2	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.7	0.6	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	22.1	80.2	7.6	110	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	107.22	103.35	79.09	289.67	67
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	24.41	25.4	21.88	71.7	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	3.65	11.93	7.8	23.39	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.32
Sód [mg]	10%	1301.5926	1606.95	578.37	839.67	3025	232
Potas [mg]	10%	4653	326.39	2037.19	428.22	2791.8	60
Wapń [mg]	10%	960.8247	469.41	201.66	57.5	728.58	76
Fosfor [mg]	10%	574.2	261.62	397.17	209.59	868.4	152
Magnez [mg]	10%	281.7342	28.79	112.43	55.06	196.29	70
Żelazo [mg]	10%	6.0489	6.7	6.35	1.71	14.78	244
Witamina A [µg]	25%	524.8089	142.7	50.59	4.08	197.38	38
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.39	0.99	0	3.39	34
witamina E [mg]	30%	8.3754	0.16	1.95	0.58	2.69	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.07	0.71	0.13	0.92	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.94	0.55	0.15	1.65	176
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	6.39	8.01	2.45	16.86	152
Witamina C [mg]	55%	62.8353	16.8	30.79	2.45	50.05	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	4.46	1.6	2.33	7.56	258

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2023-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	974.7	740	667.5	2382.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	4091	3094	2799	9984.2	100
Białko [g]	10%	46.4211	38.4	36.6	22.8	98	211
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	39.4	37.6	29.5	106.5	230
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	15.7	11.4	12.3	39.5	851
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	14.6	1.1	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	4.5	0.5	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	25	87.8	0	112.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	118.91	67.66	78.65	265.23	61
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	29.31	29.5	21.61	80.42	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	4.75	7.89	2.16	14.81	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.92
Sód [mg]	10%	1301.5926	1499.08	508.29	1229.63	3237	248
Potas [mg]	10%	4653	471.04	1147.38	308.57	1927	42
Wapń [mg]	10%	960.8247	564.17	74.3	41.49	679.97	71
Fosfor [mg]	10%	574.2	310.01	323.55	18.01	651.57	113
Magnez [mg]	10%	281.7342	39.11	68.92	15.34	123.37	43
Żelazo [mg]	10%	6.0489	8.13	3.34	1.4	12.89	213
Witamina A [µg]	25%	524.8089	156.72	306.79	146.81	610.34	116
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.66	0.66	1.35	4.67	48
witamina E [mg]	30%	8.3754	0.28	3.04	0.56	3.89	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.1	0.54	0.02	0.67	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	1.12	0.46	0.04	1.62	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	7.78	6.6	0.34	14.73	132
Witamina C [mg]	55%	62.8353	22.83	43.28	7.09	73.2	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	4.16	1.41	3.41	8.09	276



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2023-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	835	656.9	890.3	2382.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3525.2	2754.8	3730.4	10010.5	100
Białko [g]	10%	46.4211	47.2	24.1	34.2	105.6	228
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	18.2	23.3	40.4	82.1	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	7.9	5.8	16.6	30.4	654
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	9.5	2.8	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	5.5	1.2	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	26.4	84	17.2	127.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	121.33	95.52	100.15	317.01	73
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	33.1	27.33	30.58	91.02	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	1.94	15.97	5.82	23.74	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	1301.5926	1361.17	292	1412.8	3065.98	236
Potas [mg]	10%	4653	586.65	2259.58	838.76	3685	80
Wapń [mg]	10%	960.8247	335.54	158.25	314.88	808.67	84
Fosfor [mg]	10%	574.2	329.89	377.81	277.69	985.39	171
Magnez [mg]	10%	281.7342	41.36	123.29	59	223.66	80
Żelazo [mg]	10%	6.0489	0.82	4.61	1.7	7.14	118
Witamina A [µg]	25%	524.8089	140.09	974.31	440.43	1554.84	297
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.08	0.56	1.39	2.04	21
witamina E [mg]	30%	8.3754	1.83	5.68	2.77	10.28	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.11	0.76	0.15	1.03	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.65	0.52	0.49	1.67	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	1.4	7.14	1.61	10.16	92
Witamina C [mg]	55%	62.8353	55.91	70.28	70.98	197.18	314
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	3.78	0.81	3.92	7.66	262

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2023-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	798.3	868.2	727.8	2394.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3352.2	3629.6	3046.3	10028.3	100
Białko [g]	10%	46.4211	33	27.1	22.1	82.4	178
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	32	43.5	34.7	110.3	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	14.5	17	13.5	45.2	974
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	16.4	5	28.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	5.7	1.5	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	76.3	288.6	7.5	372.5	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	95.33	97.96	84.87	278.18	65
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	14.38	5.1	18.28	37.78	44
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	1.77	12.03	6.67	20.49	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.77
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.83
Sód [mg]	10%	1301.5926	665.98	587.5	1020.78	2274.27	174
Potas [mg]	10%	4653	541.3	1435.59	529.84	2506.73	54
Wapń [mg]	10%	960.8247	311.25	218.35	62.67	592.28	62
Fosfor [mg]	10%	574.2	383.34	381.28	197.11	961.74	167
Magnez [mg]	10%	281.7342	46.44	97.36	62.06	205.87	73
Żelazo [mg]	10%	6.0489	2.65	5.21	2.31	10.18	168
Witamina A [µg]	25%	524.8089	790.91	315.48	238.84	1345.24	257
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.35	1.27	1.35	2.98	31
witamina E [mg]	30%	8.3754	2.16	4.66	1.83	8.66	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.24	0.32	0.16	0.73	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.81	0.63	0.19	1.64	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	2.61	3.45	1.75	7.82	71
Witamina C [mg]	55%	62.8353	7.38	27.8	12	47.2	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	1.84	1.63	2.83	5.68	194

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2023-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	926.1	1001.1	533.9	2461.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	3892.7	4200.7	2241.7	10335.2	103
Białko [g]	10%	46.4211	41.6	32.3	27	101	218
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	33.6	40.1	20.2	94	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	13.7	22.5	8	44.4	955
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	9.4	0.8	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.5	0.7	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	94.4	0.2	121.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	115.5	131.39	63.16	310.06	72
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	33.87	25.21	21.44	80.53	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	2.61	7.72	4.49	14.83	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	10%	1301.5926	1192.58	167.17	724.26	2084.02	161
Potas [mg]	10%	4653	618.12	1519.95	274.28	2412.36	52
Wapń [mg]	10%	960.8247	342.9	183.95	69.2	596.06	62
Fosfor [mg]	10%	574.2	330.03	301.83	91.61	723.47	126
Magnez [mg]	10%	281.7342	40.23	94.26	29.42	163.91	57
Żelazo [mg]	10%	6.0489	0.76	3.09	0.94	4.79	80
Witamina A [µg]	25%	524.8089	69.27	531.87	131.04	732.18	139
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.08	0.25	1.01	1.36	14
witamina E [mg]	30%	8.3754	0.89	1.94	1.43	4.26	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.13	0.3	0.09	0.53	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	0.61	0.35	0.08	1.05	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	1	4.94	0.48	6.43	57
Witamina C [mg]	55%	62.8353	12.4	32.21	17.87	62.49	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	3.31	0.46	2.01	5.21	178

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2383.3	2399.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9697	10069.3	101
Białko [g]	10%	46.4211	97.8	211
Tłuszcz [g]	10%	46.4706	95.8	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.65	37.5	808
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	201.5	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	434.16	296.92	69
Cukry [g]	10%	Maks: 86.83	77.99	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.3642	21.01	98
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	48
Sód [mg]	10%	1301.5926	2543.86	196
Potas [mg]	10%	4653	2609.98	56
Wapń [mg]	10%	960.8247	642.81	67
Fosfor [mg]	10%	574.2	875.94	153
Magnez [mg]	10%	281.7342	181.25	64
Żelazo [mg]	10%	6.0489	8.6	142
Witamina A [µg]	25%	524.8089	923.29	176
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.9	30
witamina E [mg]	30%	8.3754	6.35	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9405	0.76	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9405	1.44	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.1177	11.05	99
Witamina C [mg]	55%	62.8353	75.91	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2094.6321	0	0
Sól [g]	10%	3.2539815	6.35	217