

## Plan żywieniowy: 1 DEKADA grudnia 2023 r. NZOZ PROMIEN dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2023-12-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN 1 DEKADA GRUDNIA 2023 R. dieta podstawowa (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)</b> <b>2. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 7)</b> <b>3. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 5)</b> <b>4. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2)</b> <b>5. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 3)</b> <b>6. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 13)</b> <b>7. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 8)</b>
Norma na energię dla podanej grupy:	2285.71 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 - Piątek, 2023-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły 31.25g</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni 31.25g</li> <li>3. Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 312.50g</li> <li>4. Herbata rumiankowa 260.42g</li> <li>5. Masło extra łaciate 10.42g</li> <li>6. Twój smak serek śmietankowy z przyprawami piątница 20.83g</li> <li>7. Pomidor 125.00g</li> <li>8. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 31.25g</li> <li>9. Serek wiejski naturalny piątница 208.33g</li> <li>10. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 15.63g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa z fasoli szparagowej iżż 312.50g</li> <li>2. Jaja sadzone 2016 104.17g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>3. Kasza jęczmienna wiejska cenos 156.25g</li> <li>4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 156.25g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>5. Kompot z aronii 2016 260.42g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły 31.25g</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni 31.25g</li> <li>3. Herbata miętowa 260.42g</li> <li>4. Serek puszysty naturalny łaciate 20.83g</li> <li>5. Ryba po grecku 2016 114.58g składniki: Dorsz mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. Margaryna mr słynne 15.63g</li> <li>7. Ser żółty gouda s 43.75g</li> <li>8. Bułka kajzerka balviten 45.83g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Sobota, 2023-12-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane 10.42g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 312.50g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 31.25g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 31.25g</b></li> <li>Parówki popularne 104.17g</li> <li>Papryka czerwona 83.33g</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 31.25g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 20.83g</li> <li><b>Masło extra łąciate 10.42g</b></li> <li>Herbata owocowa owoce leśne saga 260.42g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 312.50g</b> składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Cebula 5%</li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 104.17g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż pełnoziarnisty s 156.25g</li> <li><b>Marchewka z groszkiem. gotowana 2016 125.00g</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>Kompot z aronii 2016 260.42g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 31.25g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 62.50g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.63g</b></li> <li><b>Serek puszysty naturalny łąciaty 10.42g</b></li> <li>Kapusta z pomidorami 2016 104.17g 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><b>Schab swojski gotowany plastry kaminiarz 15.63g</b></li> <li><b>Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 15.63g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko <b>SOJOWE</b>, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, cukry:(glukoza, <b>LAKTOZA z MLEKA</b>, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, ekstrakty przypraw ( <b>GORCZYCA</b> ), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250. ]</li> <li>Filet z indyka w rękawie 2016 15.63g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cząber mielony 0%, Rozmaryn 0%, Oregano suszone 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Herbata miętowa z cytryną 2016 260.42g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2023-12-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Pomidor 85.11g</li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 31.91g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 31.91g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 10.64g</b></li> <li>Dżem wiśniowy niskosłodzony 10.64g</li> <li>Herbata z kopru włoskiego 265.96g</li> <li>Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 10.64g</li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 265.96g</b></li> <li><b>Paszтет z mięsa mieszanego. pieczony 2016 85.11g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 2016 319.15g</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>Pieczeń z karczku 2016 117.02g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 91%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1%</li> <li>Ziemniaki średnio 159.57g</li> <li><b>Surówka z selera z rodzynekami i orzechami 2016 159.57g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 46%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%</b>, Rodzynki suszone 8%, <b>Orzechy włoskie 8%</b>, <b>Soja kiełki 8%</b>, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z jabłek i ż 265.96g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 31.91g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 42.55g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.96g</b></li> <li><b>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 53.19g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> <li><b>Jaja gotowane 2016 58.51g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Sałata zielona z olejem 2016 31.91g</b> składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10%</li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska morliny 15.96g</b></li> <li><b>Szynka bukowiecka woy 15.96g</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>Baton szynkowy z indyka 15.96g</li> <li>Herbata napar bez cukru 265.96g</li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 21.28g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2023-12-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 11.76g</li> <li>2. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 352.94g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenno-żytni 35.29g</b></li> <li>4. <b>Chleb pszenno-żytni 70.59g</b></li> <li>5. <b>Sałata zielona z olejem 2016 23.53g</b> składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10%</li> <li>6. <b>Masło extra łąciate 11.76g</b></li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 2016 294.12g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 23.53g</b></li> <li>9. <b>Paszтет z mięsa mieszanego, pieczony 2016 117.65g</b> składniki: Wieprzowina łopotka 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem 2016 352.94g</b> składniki: Marchew 36%, Pietruszka korzeń 36%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 11%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, <b>Makaron dwujajeczny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Masło ekstra 2%</b>, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Kotlet schabowy panierowany, smażony 2016 141.18g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 176.47g</li> <li>4. <b>Mizeria ze śmietaną 2016 176.47g</b> składniki: Ogórek 80%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 14%, Kefir 2% tłuszczu 4%</b>, Koper ogrodowy 2%</li> <li>5. Jabłko 211.76g</li> <li>6. Kompot z aronii 2016 294.12g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 35.29g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 70.59g</b></li> <li>3. <b>Wędzonka krotoszyńska morliny 17.65g</b></li> <li>4. <b>Masło extra łąciate 17.65g</b></li> <li>5. Szynka wieprzowa gotowana 35.29g</li> <li>6. Pomidor 70.59g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 294.12g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>8. <b>Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 29.41g</b></li> <li>9. <b>Sałtka z buraka pieczonego rw 176.47g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [składniki: <b>mleko owoce, mleko kozie</b>, sól, bakterie fermentacji kwasu mlekowego, ], 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> </ol>

**Dzień: 5 - Wtorek, 2023-12-05**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 31.58g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 31.58g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 10.53g</b></li> <li>4. Pomidor 84.21g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 42.11g</b></li> <li>6. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 10.53g</li> <li>7. Herbata miętowa 263.16g</li> <li>8. <b>Płatki miodowe z mlekiem 2% 2016 263.16g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 81%, Cheerios Miodowy Płatki śniadaniowe Nestle 19%</b></li> <li>9. Kiełbasa wiejska grillowa woy 84.21g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 315.79g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Gulasz wieprzowy 2016 105.26g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>3. <b>Kasza pęczak jęczmienny 157.89g</b></li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 157.89g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 2016 263.16g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 31.58g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 31.58g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 10.53g</b></li> <li>4. Szynka wieprzowa gotowana 21.05g</li> <li>5. <b>Boczek wędzony morliny 15.79g</b></li> <li>6. Szynka z indyka 21.05g</li> <li>7. <b>Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątka 10.53g</b></li> <li>8. Herbata z kopru włoskiego 263.16g</li> <li>9. <b>Sałtka z pekinki, jajka, pomidora, jabłka rw 105.26g</b> składniki: Kapusta pekińska 41%, Jabłko 21%, Pomidor 20%, Cebula czerwona 6%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 6%, Majonez Kielecki 3%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 3%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Koper ogrodowy 0%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Środa, 2023-12-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 315.79g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 45.26g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynki z serem indykol premium 80.00g</b></li> <li><b>Masło extra łaciate 15.79g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 52.63g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 31.58g</li> <li><b>Świeży smak ser twarogowy naturalny turek 15.00g</b></li> <li><b>Płatki żytnie lubella 15.00g</b></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>Kluski leniwe 2016 250.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 77%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 22%</b>, <b>Jaja kurze całe 1%</b></li> <li><b>Surówka z marchewki z jogurtem 2016 150.00g</b> składniki: Marchew 90%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></li> <li>Kompot z jabłek iż 250.00g</li> <li><b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 45.26g</b></li> <li>Bułka kajzerka balviten 52.63g</li> <li><b>Masło extra łaciate 15.00g</b></li> <li>Szynka wieprzowa s 15.00g</li> <li>Kiełbasa drobiowa 15.00g</li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> <li><b>Sałatka z buraka pieczonego rw 120.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [składniki: <b>mleko owcze</b>, <b>mleko kozie</b>, sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ], 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><b>Polędwica sopočka 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> </ol>

**Dzień: 7 - Czwartek, 2023-12-07**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 309.28g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 44.33g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 61.86g</b></li> <li><b>Masło extra łaciate 15.46g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 51.55g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 51.55g</li> <li><b>Golonka wieprzowa premium sokołów 61.86g</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 2016 257.73g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa z kapustą włoską 2016 309.28g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Kapusta włoska 29%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 16%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 154.64g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 2016 257.73g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> <li>Udka z kurczaka pieczone 2016 130.00g 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 OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 44.33g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.93g</b></li> <li>Kiełbasa szynkowa z kurczaka 20.62g</li> <li><b>Masło extra łaciate 10.31g</b></li> <li>Herbata rumiankowa 257.73g</li> <li><b>Sałatka z sałaty lodowej i pomidora rw 120.00g</b> składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata 12%, <b>#ser feta Milbona 12%</b> [składniki: <b>mleko owcze</b>, <b>mleko kozie</b>, sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Stonecznik nasiona 2%, <b># natka pietruszki świeża 1%</b> [składniki: liście pietruszki ], Pieprz ziołowy 0%</li> </ol>

**Dzień: 8 - Piątek, 2023-12-08**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 44.79g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 62.50g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.63g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 52.08g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 41.67g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 2016 260.42g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 2016 52.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser żółty gouda s 42.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z makaronem na mięsie drobiowym niezabielana 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 29%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 14%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Makaron dwujajeczny 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 4%, Por 3%, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 160.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 44.79g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.63g</b></li> <li>Herbata zielona 2016 260.42g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li><b>Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 25.00g</b></li> <li>Bułka kajzerka balviten 50.00g</li> <li><b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 2016 150.00g</b> składniki: Ryż biały 46%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 23%</b>, Cukier 3%</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>Ogórek 80.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Sobota, 2023-12-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 45.74g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 63.83g</b></li> <li><b>Zacierka na mleku 2% 2016 319.15g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 53.19g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 42.55g</li> <li>Parówki popularne 53.19g</li> <li>Herbata rumiankowa 265.96g</li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Salata zielona z olejem 2016 50.00g</b> składniki: Salata 90%, Olej słonecznikowy 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#makaron zacierka goldmak 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna makaronowa , woda, przyprawa kurkuma ]</li> <li><b>Rosół 2016 260.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Skrzydło kurczaka 4%, Cebula 4%</li> <li><b>Kotlety mielone z cebulą rw 110.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>Ćwikła iżż 150.00g</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 40.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 10.00g</b></li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.64g</li> <li>Kiełbasa krakowska sucha 10.64g</li> <li>Herbata zielona 265.96g</li> <li><b>Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%</b>, <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 21%</b>, <b>Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%</b>, Marchew 13%, <b>Twaróg sernikowy Piątnica 8%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Cukier 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Cynamon mielony 1%, <b>Proszek do pieczenia S 0%</b>, Soda oczyszczona 0%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Niedziela, 2023-12-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Fitness chocolate płatki śniadaniowe nestle 15.96g</b></li> <li>2. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 265.96g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb pszenno-żytni 63.83g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b></li> <li>6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 42.55g</li> <li>7. <b>Ser złota gouda z dziurami mlekovita 15.96g</b></li> <li>8. Herbata miętowa 265.96g</li> <li>9. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>10. Kiełbasa biała woy 110.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa porowa z ziemniakami i wkładką mięsną 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Wieprzowina łopatką 12%, Marchew 12%, Por 12%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka smażony 2016 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 120.00g</li> <li>4. Surówka z białej kapusty 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 75%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Chrzan 2%</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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy z chrzanem łaciaty 20.00g</b></li> <li>4. Herbata zielona 2016 265.96g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>5. <b>Sałatka z brokułem, jajkiem i kukurydzą 150.00g</b> składniki: Brokuły 51%, Kukurydza konserwowa 17%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, <b>Majonez Kielecki 5%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 5%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Słonecznik prażony S 3%, <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%</li> <li>6. Szynka wiejska 15.00g</li> <li>7. <b>Szynka bukowecka woy 30.00g</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>Boczek wędzony morliny 15.00g</b></li> <li>9. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2023-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	787.3	905.3	729.6	2422.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3310.5	3802.1	3061.6	10174.4	101
Białko [g]	10%	48.27	39.9	37.3	27.7	105	217
Tłuszcz [g]	10%	39.55	27.3	28.2	30.7	86.4	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	11	4.7	14.2	30.1	760
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	11.8	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14	312.4	0	326.5	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	96.48	135.52	86.06	318.07	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	51.42	6.75	27.97	86.15	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	2.44	20.28	1.33	24.06	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.2
Sód [mg]	10%	1297.44	488.05	505.83	572.6	1566.49	121
Potas [mg]	10%	4700	747.56	1049.2	159.58	1956.35	41
Wapń [mg]	10%	969.23	351.56	175.22	13.1	539.89	55
Fosfor [mg]	10%	580	302.34	309.12	19.67	631.14	108
Magnez [mg]	10%	304.23	44.71	66.57	6.89	118.18	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.95	4.83	0.32	6.11	102
Witamina A [µg]	25%	560	31.47	371.77	305.62	708.87	127
Witamina D [µg]	10%	10	0.02	1.47	1.05	2.56	26
witamina E [mg]	30%	8.92	1.25	4.89	0.42	6.57	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.16	0.22	0.03	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.49	0.63	0.02	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	1.36	2.5	0.47	4.33	38
Witamina C [mg]	55%	66.92	18.88	30.38	5.18	54.45	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	1.35	1.4	1.59	3.91	134

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2023-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	806	1123.1	470.2	2399.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3365.1	4717.4	1969.5	10052	101
Białko [g]	10%	48.27	31.8	32.4	16.7	81	168
Tłuszcz [g]	10%	39.55	47.5	40.5	22.3	110.4	279
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	19.8	17.4	10.4	47.7	1207
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.6	15	2.8	35.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	3.1	1.6	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	71.3	122.3	6.3	200	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	64.04	162.13	51.59	277.76	61
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	27	10.31	3.99	41.31	45
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	2.67	10.29	2.08	15.04	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	42.78
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.35
Sód [mg]	10%	1297.44	1263.3	739.85	809.02	2812.18	216
Potas [mg]	10%	4700	789.94	1200.28	287.95	2278.18	49
Wapń [mg]	10%	969.23	386.06	130.33	50.28	566.68	58
Fosfor [mg]	10%	580	467.07	712.48	55.48	1235.05	214
Magnez [mg]	10%	304.23	65.44	245.11	17.15	327.7	109
Żelazo [mg]	10%	6	2.25	3.52	0.72	6.5	109
Witamina A [µg]	25%	560	99.26	1780.42	27.51	1907.2	341
Witamina D [µg]	10%	10	0.54	0.75	0	1.29	13
witamina E [mg]	30%	8.92	2.31	2.57	1.57	6.47	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.27	0.6	0.05	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.75	0.43	0.07	1.26	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	3.59	4.88	0.94	9.43	82
Witamina C [mg]	55%	66.92	58.15	16.63	13.97	88.76	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	3.5	2.05	2.24	7.03	240



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2023-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	774.9	1095.9	530.8	2401.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3258.8	4597.8	2215.6	10072.3	100
Białko [g]	10%	48.27	24.9	51.8	22.7	99.5	206
Tłuszcz [g]	10%	39.55	27	41.1	31.6	99.8	252
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	12.4	11.7	10.5	34.6	875
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.3	16.4	5.6	29.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	9.3	3.8	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	101.3	157.7	199.4	458.6	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	108.87	137.78	39.43	286.1	63
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	64.33	30.63	1.91	96.88	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	1.81	16.57	1.46	19.85	96
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.05
Sód [mg]	10%	1297.44	572.93	310.65	964.02	1847.61	142
Potas [mg]	10%	4700	745.23	2379.99	281.08	3406.31	73
Wapń [mg]	10%	969.23	305.09	225.54	49.94	580.58	59
Fosfor [mg]	10%	580	378.62	728.86	158.39	1265.88	218
Magnez [mg]	10%	304.23	48.23	160.27	22.93	231.44	77
Żelazo [mg]	10%	6	4.5	6.74	1.99	13.24	220
Witamina A [µg]	25%	560	1177.62	1179.87	271.48	2628.98	469
Witamina D [µg]	10%	10	0.48	2.18	1.99	4.66	47
witamina E [mg]	30%	8.92	1.04	2.8	2.28	6.13	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.43	0.99	0.08	1.51	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.97	0.78	0.37	2.14	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	5.89	14.21	1.2	21.31	185
Witamina C [mg]	55%	66.92	14.02	37.97	16.71	68.71	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	1.59	0.86	2.67	4.61	159

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2023-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	806.5	914.9	675.8	2397.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3380.9	3831.3	2827.3	10039.7	100
Białko [g]	10%	48.27	39.2	35.6	24.4	99.3	206
Tłuszcz [g]	10%	39.55	37.2	38.5	34.4	110.2	279
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	16.4	13.2	18.2	47.8	1210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	10.7	16.3	4.4	31.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.9	1.1	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143	135.6	16.1	294.9	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	79.09	115.12	68.95	263.16	57
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	18.25	32.63	15.53	66.42	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	0.81	17.8	3.79	22.41	108
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.71
Sód [mg]	10%	1297.44	758.29	319.69	1354.11	2432.1	187
Potas [mg]	10%	4700	740.22	2563.79	706.02	4010.04	86
Wapń [mg]	10%	969.23	424.69	236.42	71.65	732.77	75
Fosfor [mg]	10%	580	533.89	567.13	98.33	1199.37	207
Magnez [mg]	10%	304.23	61.05	152.75	34.5	248.31	81
Żelazo [mg]	10%	6	4.5	5.89	2.79	13.19	220
Witamina A [µg]	25%	560	1631.88	1862.34	28.26	3522.49	629
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0.8	0.17	1.66	17
witamina E [mg]	30%	8.92	1.29	6.63	1.43	9.35	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.4	1.26	0.24	1.91	194
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	1.21	0.65	0.15	2.02	205
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	5.26	12.6	2.45	20.32	177
Witamina C [mg]	55%	66.92	4.82	58.48	18.21	81.52	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	2.1	0.88	3.76	6.08	208

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2023-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	865.1	955.6	593.8	2414.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3638.3	4010.5	2495.8	10144.7	101
Białko [g]	10%	48.27	40.9	40.2	15.2	96.4	200
Tłuszcz [g]	10%	39.55	28.8	30.8	21.7	81.4	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	13.8	7.7	8.6	30.3	767
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	14.7	2	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5	0.4	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.7	58.6	36.2	116.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	112.69	141.55	84.98	339.23	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	45.69	15.93	49.26	110.89	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	4.56	24.73	1.47	30.77	148
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	1297.44	1113.22	374.64	769.85	2257.72	174
Potas [mg]	10%	4700	537.14	1606.14	279.19	2422.48	51
Wapń [mg]	10%	969.23	485.21	130.48	23.99	639.7	65
Fosfor [mg]	10%	580	268.1	358.3	103.75	730.17	126
Magnez [mg]	10%	304.23	33.05	91.69	18.18	142.93	47
Żelazo [mg]	10%	6	7.19	3.8	0.68	11.68	194
Witamina A [µg]	25%	560	56.63	51.27	16	123.9	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.44	0.49	0.19	2.13	21
witamina E [mg]	30%	8.92	0.87	3.7	0.35	4.93	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.11	0.67	0.14	0.93	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.98	0.42	0.12	1.53	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	7.42	7.62	2.3	17.35	152
Witamina C [mg]	55%	66.92	24.81	31.59	8.37	64.77	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	3.09	1.04	2.13	5.64	193

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2023-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	845.9	905.9	644.2	2396.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3550.3	3820.7	2704.9	10076	100
Białko [g]	10%	48.27	39.3	52.3	17.9	109.6	227
Tłuszcz [g]	10%	39.55	35.2	18.9	25.5	79.7	202
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	18.1	10.6	11	39.8	1007
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	4.3	2.4	8.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	1.3	0.6	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	22.2	52.9	7.6	82.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	93.99	137.32	86.52	317.84	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	36.18	47.43	31.34	114.96	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	2.14	11.66	1.99	15.8	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.7
Sód [mg]	10%	1297.44	1286.85	349.48	591.59	2227.93	172
Potas [mg]	10%	4700	488.36	1317.08	334.24	2139.7	45
Wapń [mg]	10%	969.23	389.55	278.31	38.97	706.85	73
Fosfor [mg]	10%	580	412.12	589.35	42.95	1044.43	180
Magnez [mg]	10%	304.23	40.35	79.18	16.86	136.4	45
Żelazo [mg]	10%	6	0.49	2.87	1.42	4.79	80
Witamina A [µg]	25%	560	10.01	103.22	10.9	124.15	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.07	0.23	0.08	0.39	4
witamina E [mg]	30%	8.92	0.21	1.21	0.54	1.97	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.13	0.35	0.1	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.66	1.02	0.07	1.75	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	0.38	3.03	0.97	4.38	37
Witamina C [mg]	55%	66.92	6.01	34.49	6.54	47.05	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	3.57	0.97	1.64	5.56	191

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2023-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	884.8	1008.1	510.4	2403.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3725.8	4240.1	2138.8	10104.9	100
Białko [g]	10%	48.27	40.1	43.4	14.7	98.3	204
Tłuszcz [g]	10%	39.55	26.8	30.9	23.7	81.4	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	14.3	4.6	8.5	27.5	695
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	13.8	6.2	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	7.9	3.5	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27.2	88.3	12.8	128.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	121.8	144.77	60.44	327.02	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	34.14	7.73	18.1	59.97	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	2.19	11.58	1.89	15.68	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.11
Sód [mg]	10%	1297.44	1077	173.87	651.63	1902.51	146
Potas [mg]	10%	4700	563.86	1606.2	227.32	2397.39	51
Wapń [mg]	10%	969.23	351.07	157.47	12.07	520.63	53
Fosfor [mg]	10%	580	336.91	558.05	84.7	979.66	169
Magnez [mg]	10%	304.23	43.26	106.23	23.95	173.46	57
Żelazo [mg]	10%	6	0.98	3.97	0.61	5.56	92
Witamina A [µg]	25%	560	116.84	321.73	10.51	449.1	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.09	0.52	0.01	0.63	6
witamina E [mg]	30%	8.92	1.3	6.19	2.86	10.36	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.11	0.38	0.07	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.64	0.61	0.07	1.33	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	1.03	6.49	1.25	8.79	77
Witamina C [mg]	55%	66.92	41.1	58.7	4.73	104.53	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	2.99	0.48	1.81	4.75	163

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2023-12-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	928.6	632.3	831.9	2392.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	3901.3	2649.2	3501.7	10052.3	100
Białko [g]	10%	48.27	43.6	39.5	16.1	99.3	206
Tłuszcz [g]	10%	39.55	35.4	25.7	26.2	87.5	221
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	19.7	2.2	14.1	36.1	913
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	13.5	0.3	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	7.6	0.2	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	192	47.5	2.4	242	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	109.62	66.65	133.98	310.26	69
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	28.57	13.61	15.99	58.17	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	1.91	12.3	2.49	16.71	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	1297.44	882.82	308.65	769.24	1960.72	151
Potas [mg]	10%	4700	638.94	1711.72	264.52	2615.18	56
Wapń [mg]	10%	969.23	317.36	106.76	75.91	500.04	52
Fosfor [mg]	10%	580	392.92	398.88	140.48	932.29	161
Magnez [mg]	10%	304.23	43.57	97.76	21.91	163.25	53
Żelazo [mg]	10%	6	2.02	3.47	0.96	6.46	108
Witamina A [μg]	25%	560	170.68	1165.29	10	1345.98	240
Witamina D [μg]	10%	10	0.87	1.27	0	2.15	22
witamina E [mg]	30%	8.92	1.18	6.38	0.38	7.95	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.15	0.29	0.06	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.78	0.64	0.11	1.54	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	1.01	8.15	0.7	9.86	86
Witamina C [mg]	55%	66.92	15.31	30.09	4.54	49.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	2.45	0.85	2.13	4.9	168

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2023-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	1033	733.1	660.4	2426.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	4336.9	3091	2786	10214.1	100
Białko [g]	10%	48.27	36.8	27.2	32.1	96.1	199
Tłuszcz [g]	10%	39.55	41.6	16.2	15.9	73.8	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	15.1	4.8	7	27	682
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.4	7.8	2.4	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	2	0.5	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	55.6	70.1	31.5	157.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	129.08	123.97	97.95	351.02	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	45.18	19.02	25.48	89.7	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	2.95	8.84	1.73	13.53	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.81
Sód [mg]	10%	1297.44	1093.09	189.96	716.97	2000.02	154
Potas [mg]	10%	4700	576	1478.74	138.57	2193.32	46
Wapń [mg]	10%	969.23	372.64	109.05	39.92	521.61	53
Fosfor [mg]	10%	580	379.56	266.51	66.58	712.67	122
Magnez [mg]	10%	304.23	45.46	86.22	10.19	141.89	46
Żelazo [mg]	10%	6	1.32	4.51	0.45	6.29	105
Witamina A [µg]	25%	560	231.1	468.1	0.48	699.69	125
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.53	0.18	2.08	21
witamina E [mg]	30%	8.92	2.27	1.34	0.44	4.06	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.17	0.46	0.09	0.72	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.7	0.34	0.11	1.16	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	1.5	5.01	0.84	7.35	64
Witamina C [mg]	55%	66.92	10.09	21.43	0.28	31.81	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	3.03	0.52	1.99	5	171

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2023-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	1058.8	698.9	649.8	2407.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	4452	2926.4	2717.7	10096.2	100
Białko [g]	10%	48.27	48.8	41	24.4	114.3	237
Tłuszcz [g]	10%	39.55	37.5	30.8	33.9	102.3	259
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	16.5	6.3	11.4	34.4	870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	15	2.2	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.5	0.5	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18	128.2	66.3	212.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	132.47	69.72	63.14	265.35	58
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	67.37	4.91	5.17	77.45	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	1.96	10.94	3.12	16.03	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.45
Sód [mg]	10%	1297.44	1393.25	233.44	1230.36	2857.06	220
Potas [mg]	10%	4700	424.13	1949.7	397.16	2771	58
Wapń [mg]	10%	969.23	536.43	161.58	49.99	748.02	77
Fosfor [mg]	10%	580	321.94	514.95	127.5	964.4	167
Magnez [mg]	10%	304.23	34.64	121.5	44.61	200.76	66
Żelazo [mg]	10%	6	2.33	3.67	1.72	7.73	129
Witamina A [µg]	25%	560	113.55	218.83	149.66	482.05	86
Witamina D [µg]	10%	10	1.06	0.46	1.37	2.91	30
witamina E [mg]	30%	8.92	0.22	6.03	1.87	8.12	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.09	0.56	0.2	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	0.72	0.52	0.21	1.45	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	2.29	14.77	1.65	18.72	163
Witamina C [mg]	55%	66.92	7.38	48.99	29.04	85.42	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	3.87	0.64	3.41	7.14	244



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2403.9	2406.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9803	10102.7	100
Białko [g]	10%	48.27	99.9	207
Tłuszcz [g]	10%	39.55	91.3	231
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.96	35.5	899
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	453.33	305.58	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.67	80.19	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.77	18.99	92
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1297.44	2186.43	168
Potas [mg]	10%	4700	2618.99	56
Wapń [mg]	10%	969.23	605.68	62
Fosfor [mg]	10%	580	969.5	167
Magnez [mg]	10%	304.23	188.43	62
Żelazo [mg]	10%	6	8.15	136
Witamina A [µg]	25%	560	1199.24	214
Witamina D [µg]	10%	10	2.04	21
witamina E [mg]	30%	8.92	6.59	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.99	0.89	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.99	1.53	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.46	12.18	106
Witamina C [mg]	55%	66.92	67.7	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2230.77	0	0
Sól [g]	10%	3.2436	5.46	187