

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada grudnia 2023 r.

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-12-11
<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) [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>	2407.37 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 48.57g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 28.57g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 14.29g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 47.62g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 14.29g</li> <li><b>Śmietankowy ser topiony kremowy hochland 9.52g</b></li> <li>Papryka czerwona 123.81g</li> <li>Herbata miętowa 238.10g</li> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>Paszтет pieczony 100.00g</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>Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 200.00g</b> składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%) ], Szpinak mrożony 24%, <b>Śmietana do deserów 36% Piątница 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, <b>Sałatka szwedzka 7%</b>, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> <li><b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> <li>Herbata owocowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 40.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 14.29g</b></li> <li>Kiełbasa szynkowa z indyka 10.00g</li> <li><b>Szynka gotowana kaminiarz premium 5.00g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 10.00g</b></li> <li>Herbata rumiankowa 238.10g</li> <li><b>Żołądki drobiowe gotowane w sosie 2016 80.00g</b> składniki: Żołądek kurczaka 76%, Cebula 19%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-12**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 49.04g</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 9.62g</li> <li><b>Kasza jaglana na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 88%</b>, Kasza jaglana 13%</li> <li><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><b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Karczek duszony 2016 120.00g</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>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Marchewka. gotowana. zasmażana 2016 150.00g</b> składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</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>Chleb pszenny zwykły 50.00g</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) 15.00g</b></li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 10.00g</li> <li>Kiełbasa drobiowa 10.00g</li> <li>Herbata zielona 240.38g</li> <li>Kaszanka krawczyk 100.00g [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>Pomidor 80.00g</li> <li>Cebula 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2023-12-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Płatki jaglane 14.29g</li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 40.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 14.29g</li> <li><b>Emmentaler ser topiony kremowy hochland 14.29g</b></li> <li>Herbata miętowa 238.10g</li> <li><b>Parówki jedyńki z serem indykpól premium 100.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</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 180.00g</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 koperkowy 2016 30.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 38%</b>, Koper ogrodowy 25%, <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li><b>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 43.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 14.29g</b></li> <li><b>Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach hochland 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g</b></li> <li><b>Kiełbasa krakowska parzona krawczyk 15.00g</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>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 238.10g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><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> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-14**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 238.10g</b></li> <li>2. Papryka czerwona 114.29g</li> <li>3. <b>Chleb pszenny zwykły 43.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>5. <b>Margaryna mr słynne 14.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g</li> <li>8. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 238.10g</li> <li>9. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 15.00g</li> <li>10. <b>Mielonka tyrolska s 100.00g</b></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. Udziec kurczaka ze skórą 130.00g</li> <li>3. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 150.00g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</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 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 42.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. Kiełbasa szynkowa z indyka 10.00g</li> <li>5. <b>Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 19.05g</b></li> <li>7. Szynka wiejska 10.00g</li> <li>8. <b>Sałatka z buraka pieczonego rw 120.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [składniki: <b>mleko owoce, 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> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-15**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.38g</b></li> <li>2. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li>4. <b>Cztery sery ser topiony w trójkącikach hochland 9.62g</b></li> <li>5. Herbata miętowa 240.38g</li> <li>6. <b>Chleb pszenny zwykły 43.00g</b></li> <li>7. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>8. <b>Kasza manna 15.00g</b></li> <li>9. Ogórek 80.00g</li> <li>10. <b>Filety z makreli w sosie pomidorowym princes 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g</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>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>3. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 150.00g</li> <li>4. Fasolka szparagowa mrożona 150.00g</li> <li>5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 43.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. Herbata miętowa z cytryną 2016 240.38g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>5. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</b></li> <li>6. <b>Sałatka z ryżu, makreli wędzonej, selera naciowego rw 120.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 22%</b>, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, <b>Makrela wędzona 16%</b>, Ryż biały długi Cenos 11%, <b>Majonez Kielecki 3%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekpól 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>7. <b>Gouda ser żółty w plastrach mlekpól 42.00g</b></li> <li>8. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-16**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 42.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li>Herbata miętowa 240.38g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g</li> <li><b>Zacierka na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>Kiełbasa wiejska grillowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</li> <li><b>Kotlet mielony wieprzowy 2016 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <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 42.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 10.00g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana wędliny domowe 10.00g</b></li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Sałotka z sałaty lodowej i pomidora rw 90.00g</b> składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata 12%, <b>#ser feta Milbona 12%</b> [składniki: <b>mleko</b> owcze, <b>mleko</b> kozie, sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz ziołowy 0%</li> <li><b>Połędwica 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> </ol>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-17**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Kasza kukurydziana sante 15.00g</li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 200.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 42.00g</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 90.00g</li> <li><b>Serek wiejski lekki piątница 20.00g</b></li> <li>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 (ostonka).]</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>Karczek duszony 2016 120.00g</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>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</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 42.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></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><b>Sałotka warzywna tradycyjna 2016 150.00g</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>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>Schab pieczony iżz 15.00g</li> <li><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><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2023-12-18**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 240.38g</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 38.46g</li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>Kiełbasa parówkowa 96.15g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa iżż 300.00g</b></li> <li><b>Gulasz wieprzowy 2016 170.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Surówka z selerów i jabłek z olejem iżż 150.00g</b></li> <li>Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 43.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>Kapusta z pomidorami 2016 150.00g składniki: Kapusta biała 40%, Kapusta kwaszona 40%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Szynka wiejska 15.00g</li> <li>Kiełbasa drobiowa 15.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną 2016 240.38g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li><b>Poledwica 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><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 9 - Wtorek, 2023-12-19**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Lubella cinisy pełne ziarno pw 15.00g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 42.00g</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 80.00g</li> <li>Kiełbasa biała krawczyk 110.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Ostionka jadalna – jelito wieprzowe ]</li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa na mięsie drobiowym niezabielana 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 22%, Kalafior 21%, Pietruszka korzeń 11%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 2%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 110.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 150.00g</b></li> <li><b>Surówka z kapusty białej 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 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 42.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 19.23g</b></li> <li><b>Boczek gotowany w plastrach 10.00g</b></li> <li><b>Poledwica 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> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Środa, 2023-12-20**

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 42.00g</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 30.00g</li> <li>7. <b>Pasztet 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>8. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 20.00g</b></li> <li>9. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>10. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej iżż 300.00g</b></li> <li>2. <b>Kluski leniwe 2016 300.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1%</b></li> <li>3. Surówka z marchwi i jabłek iżż 150.00g</li> <li>4. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> <li>5. <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 42.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>4. Pomidor 80.00g</li> <li>5. Schab pieczony iżż 15.00g</li> <li>6. Polędwica z piersi kurczaka 15.00g</li> <li>7. Herbata owocowa z żurawiną i maliną ekspresowa bifix 229.36g</li> <li>8. Brokuły mrożone 40.00g</li> <li>9. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>10. <b>Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 100.00g</b> składniki: Salata 71%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> <li>11. Kiełbasa biała woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2023-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	1109.5	815.8	528.1	2453.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	4650	3444.2	2220.4	10314.7	102
Białko [g]	10%	46.89	44.6	43.1	20	107.8	230
Tłuszcz [g]	10%	46.94	49.7	15.4	18.9	84	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	20.8	5.3	6.1	32.4	691
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.9	2.8	0.6	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	1.4	0.8	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	355.9	13.6	76.3	445.9	149
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	124.03	130.28	70.08	324.39	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	42.33	40.72	18.08	101.14	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	6.68	8.15	1.23	16.07	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.86
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.66
Sód [mg]	10%	1314.74	1285.06	287.45	499.11	2071.63	158
Potas [mg]	10%	4700	1070.8	1263.78	360.96	2695.55	58
Wapń [mg]	10%	970.53	351.3	127.9	15.38	494.59	51
Fosfor [mg]	10%	580	620.66	190.45	111.84	922.97	159
Magnez [mg]	10%	284.58	108.05	87.88	17.41	213.35	75
Żelazo [mg]	10%	6.11	6.64	3.67	2.43	12.75	209
Witamina A [µg]	25%	530.11	1943.14	421.46	141.08	2505.69	474
Witamina D [µg]	10%	10	1.6	0.01	1.07	2.69	27
witamina E [mg]	30%	8.46	3.68	1.85	0.79	6.33	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.46	0.23	0.09	0.79	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.26	0.25	0.07	1.59	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	7.17	3.52	3.49	14.19	126
Witamina C [mg]	55%	63.47	85.08	33.92	9.51	128.51	202
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.56	0.79	1.38	5.17	175

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	881.7	761.2	763.1	2406.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	3692.4	3191.7	3201.3	10085.6	101
Białko [g]	10%	46.89	35.8	28.7	34.7	99.3	211
Tłuszcz [g]	10%	46.94	43.3	28.2	33	104.6	222
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	16.9	7.4	12.9	37.2	796
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	13.8	0.8	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	4.6	0.2	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.8	62.2	4.5	88.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	87.59	106.34	82.55	276.49	63
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	8.52	9.97	22.39	40.88	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	1.14	16.49	1.62	19.26	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.63
Sód [mg]	10%	1314.74	1162.31	265.17	1255.77	2683.26	204
Potas [mg]	10%	4700	390.53	2135.54	286.2	2812.27	59
Wapń [mg]	10%	970.53	274.11	149.27	18.27	441.65	45
Fosfor [mg]	10%	580	320.35	510.02	38.25	868.62	150
Magnez [mg]	10%	284.58	55.59	137.68	11.07	204.34	72
Żelazo [mg]	10%	6.11	1.65	5.28	0.67	7.6	124
Witamina A [µg]	25%	530.11	144.59	2791.69	117.3	3053.58	576
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.56	1.06	2.71	28
witamina E [mg]	30%	8.46	0.17	3.39	0.74	4.31	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.25	0.84	0.1	1.2	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.57	0.5	0.05	1.13	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	0.86	9.51	1.15	11.53	103
Witamina C [mg]	55%	63.47	2.38	28.99	9.63	41	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.22	0.73	3.48	6.7	226



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2023-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	808.1	1173.2	416.9	2398.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	3400	4910.5	1749	10059.6	100
Białko [g]	10%	46.89	41	26.1	15	82.2	175
Tłuszcz [g]	10%	46.94	27	57.3	17.3	101.7	217
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	11.8	18.5	6.3	36.7	784
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	25.3	0.8	27.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	8.5	0.5	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	193.8	0	212.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	100.8	142.15	51.19	294.15	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	49.07	23.49	8.15	80.72	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	1.26	8.03	2.12	11.42	53
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.26
Sód [mg]	10%	1314.74	1371.84	645.61	847.11	2864.57	217
Potas [mg]	10%	4700	498.28	795.39	183.57	1477.25	32
Wapń [mg]	10%	970.53	319.95	111.62	57.61	489.19	51
Fosfor [mg]	10%	580	337.05	240.96	26.39	604.41	105
Magnez [mg]	10%	284.58	36.9	72.72	12.33	121.96	43
Żelazo [mg]	10%	6.11	0.63	2.68	0.46	3.78	62
Witamina A [µg]	25%	530.11	59.33	680.39	126.26	865.99	163
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.8	0.96	1.83	19
witamina E [mg]	30%	8.46	1.16	7.37	1.25	9.79	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.19	0.05	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.6	0.35	0.04	1	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	0.98	2.27	0.27	3.52	31
Witamina C [mg]	55%	63.47	35.6	15.24	18.9	69.75	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.81	1.79	2.35	7.16	243

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2023-12-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	912.5	988.5	509.7	2410.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	3835.8	4155.6	2135.6	10127.1	100
Białko [g]	10%	46.89	36.6	35.3	17.4	89.4	190
Tłuszcz [g]	10%	46.94	32.7	31.6	23.7	88.1	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	13.5	5.3	10.2	29.1	622
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	14.9	2	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	8.3	0.6	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.3	110.3	10.6	139.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	119.29	146.69	57.53	323.53	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	40.4	11.79	8.03	60.23	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	2.98	12.3	1.99	17.27	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.95
Sód [mg]	10%	1314.74	1355.52	597.75	947.55	2900.83	220
Potas [mg]	10%	4700	642.29	1520.81	353.05	2516.16	54
Wapń [mg]	10%	970.53	315.96	89.39	39.29	444.65	46
Fosfor [mg]	10%	580	346.62	558.27	53.16	958.06	165
Magnez [mg]	10%	284.58	42.65	98.32	19.11	160.08	57
Żelazo [mg]	10%	6.11	1.01	3.68	1.44	6.14	101
Witamina A [µg]	25%	530.11	225.77	29.49	113.2	368.48	70
Witamina D [µg]	10%	10	1	0.65	1.07	2.73	28
witamina E [mg]	30%	8.46	2.49	5.22	0.53	8.25	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.32	0.07	0.53	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.65	0.46	0.07	1.19	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	1.85	6.94	1.2	10	90
Witamina C [mg]	55%	63.47	78.76	18.23	6.55	103.54	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.76	1.66	2.63	7.25	246

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2023-12-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	757.3	1004.7	721.9	2484.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	3192.6	4238	3020.6	10451.3	103
Białko [g]	10%	46.89	39.7	31.4	22.3	93.5	200
Tłuszcz [g]	10%	46.94	20.3	22	37.3	79.7	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	6.1	4.4	14.4	25	533
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	9	2.6	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	3.5	1.3	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.4	311.7	0	330.1	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	104.38	175.07	75.11	354.57	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	49.85	25.53	6.27	81.66	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	1.07	9.67	2.14	12.9	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.55
Sód [mg]	10%	1314.74	919.37	248.41	825.05	1992.84	152
Potas [mg]	10%	4700	477.75	1406.35	167.61	2051.72	44
Wapń [mg]	10%	970.53	316.89	182.03	18.88	517.81	54
Fosfor [mg]	10%	580	343.95	412.57	30.33	786.85	135
Magnez [mg]	10%	284.58	39.14	92.91	12.58	144.64	51
Żelazo [mg]	10%	6.11	0.62	4.76	0.51	5.89	96
Witamina A [µg]	25%	530.11	10.23	236.53	103.96	350.73	67
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	1.4	1.01	2.48	25
witamina E [mg]	30%	8.46	0.25	3.3	0.61	4.16	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.3	0.02	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.56	0.72	0.04	1.33	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	0.51	4.23	0.49	5.24	47
Witamina C [mg]	55%	63.47	6.14	30.64	2.24	39.03	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	2.55	0.69	2.29	4.98	169

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2023-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	925.9	1114.6	419.8	2460.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	3890.9	4657.3	1755.9	10304.2	101
Białko [g]	10%	46.89	44.5	25	12.4	81.9	175
Tłuszcz [g]	10%	46.94	34.4	60.1	22	116.6	248
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	17	24.8	9.1	51	1088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	24.2	4.5	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	7.2	2.4	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	22.3	143.1	0	165.4	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	110.83	123.19	43.63	277.66	63
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	37.56	17.47	4.2	59.24	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	2.72	9.58	1.5	13.82	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	43.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.55
Sód [mg]	10%	1314.74	1153.88	241.01	625.05	2019.94	154
Potas [mg]	10%	4700	520.6	1805.9	134.13	2460.65	52
Wapń [mg]	10%	970.53	287.45	191.66	14.2	493.32	51
Fosfor [mg]	10%	580	280.08	402.29	37.92	720.3	124
Magnez [mg]	10%	284.58	36.09	106.74	16.25	159.08	57
Żelazo [mg]	10%	6.11	0.74	4.24	0.55	5.54	90
Witamina A [μg]	25%	530.11	131.01	527.41	5.95	664.38	125
Witamina D [μg]	10%	10	0.07	0.67	0	0.74	8
witamina E [mg]	30%	8.46	1.78	5.7	2.13	9.61	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.61	0.04	0.76	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.56	0.52	0.03	1.11	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	1.35	6.44	0.61	8.4	74
Witamina C [mg]	55%	63.47	54.3	29.25	4.64	88.2	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.2	0.66	1.73	5.04	171

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2023-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	703.2	1086.1	650.7	2440.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	2959.8	4558.7	2727.4	10246	101
Białko [g]	10%	46.89	43.3	53.3	27.1	123.8	264
Tłuszcz [g]	10%	46.94	22.3	41.4	28.7	92.5	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	9.8	12	11.4	33.3	710
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	15.8	3.2	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5.3	0.8	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.6	140.4	111.2	268.3	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	83.14	130.79	73.08	287.02	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	25.78	27.61	15.52	68.92	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	1.78	11.53	4.71	18.03	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.43
Sód [mg]	10%	1314.74	1274.88	317.48	994.76	2587.14	197
Potas [mg]	10%	4700	554.66	1877.58	812.03	3244.28	69
Wapń [mg]	10%	970.53	268.11	141.98	242.53	652.62	68
Fosfor [mg]	10%	580	314.27	539.24	291.8	1145.33	197
Magnez [mg]	10%	284.58	33.39	116.67	59.91	209.97	74
Żelazo [mg]	10%	6.11	1.3	5.24	2.19	8.73	143
Witamina A [μg]	25%	530.11	21.87	1183.59	498.19	1703.65	321
Witamina D [μg]	10%	10	0.05	1.98	0.55	2.59	27
witamina E [mg]	30%	8.46	0.91	3.82	1.52	6.26	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.18	0.82	0.32	1.33	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.56	0.6	0.49	1.65	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	1.56	12.58	2.88	17.03	152
Witamina C [mg]	55%	63.47	13.12	42.86	21.45	77.43	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.54	0.88	2.76	6.46	219

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2023-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	805.3	995.3	618.4	2419.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	3359.4	4159.4	2586.9	10105.7	100
Białko [g]	10%	46.89	26.2	37	21.7	84.9	181
Tłuszcz [g]	10%	46.94	50.5	51.1	31.9	133.7	285
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	17.4	12.1	11.6	41.2	880
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17	23.1	5.5	45.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	12.2	2.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	226.2	73.6	15.7	315.7	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	61.53	103.42	62.59	227.54	52
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	14.57	26.08	12.93	53.59	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	0.37	13.44	3.37	17.2	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	49.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	36.24
Sód [mg]	10%	1314.74	1151.42	240.73	977.91	2370.07	180
Potas [mg]	10%	4700	485.39	1670.55	617.94	2773.9	59
Wapń [mg]	10%	970.53	285.68	79.04	250.45	615.18	63
Fosfor [mg]	10%	580	351.41	520.55	192.42	1064.39	184
Magnez [mg]	10%	284.58	39.09	125.69	40.02	204.8	72
Żelazo [mg]	10%	6.11	2.29	4.58	1.22	8.1	132
Witamina A [µg]	25%	530.11	252.38	23.53	150.59	426.52	80
Witamina D [µg]	10%	10	2.22	0.81	1.1	4.15	41
witamina E [mg]	30%	8.46	0.72	6.24	2.19	9.16	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.21	1.1	0.2	1.52	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.66	0.53	0.34	1.54	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	2.22	9.93	1.33	13.49	120
Witamina C [mg]	55%	63.47	3.22	14.56	26.45	44.23	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.19	0.66	2.71	5.92	200

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2023-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	959.1	939.6	552.6	2451.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	4019.2	3950.9	2311.1	10281.2	102
Białko [g]	10%	46.89	39.5	35.1	16.5	91.2	194
Tłuszcz [g]	10%	46.94	44.8	26.7	29.5	101.1	215
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	21.9	7.3	9.8	39.1	835
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	10.1	7.3	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	6.5	1.2	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	88.8	9.1	116.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	100.72	148.88	55.64	305.26	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	55.08	6.89	6.37	68.35	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	2.59	18.47	1.23	22.3	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.91
Sód [mg]	10%	1314.74	1135.92	238.97	904.27	2279.17	173
Potas [mg]	10%	4700	592.74	1798.5	168.03	2559.27	55
Wapń [mg]	10%	970.53	321.3	175.45	32.11	528.86	54
Fosfor [mg]	10%	580	364	632.95	64.3	1061.26	183
Magnez [mg]	10%	284.58	38.07	149.87	22.33	210.28	74
Żelazo [mg]	10%	6.11	0.74	5.6	1.05	7.4	121
Witamina A [µg]	25%	530.11	20.52	859.01	211.1	1090.63	206
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.64	1.1	1.91	19
witamina E [mg]	30%	8.46	0.84	4.79	0.99	6.63	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.17	0.92	0.13	1.23	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.58	0.61	0.11	1.31	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	1.3	10	0.92	12.24	109
Witamina C [mg]	55%	63.47	12.31	62.37	5.11	79.8	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	3.15	0.66	2.51	5.69	192

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2023-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	828.8	893.3	667.2	2389.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	3473.8	3769.7	2804.7	10048.3	99
Białko [g]	10%	46.89	37.5	59.9	28.2	125.8	268
Tłuszcz [g]	10%	46.94	38.3	17	23.7	79.1	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	16	9.4	11.1	36.6	780
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.4	3.8	3.4	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	1.4	0.9	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	123.9	51.3	184.4	359.8	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	84.38	130.69	86.44	301.52	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	32.12	33.18	15.18	80.49	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	1.95	11.52	2.61	16.09	74
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.08
Sód [mg]	10%	1314.74	690.96	616.77	764.09	2071.83	158
Potas [mg]	10%	4700	658.2	1336.05	627.45	2621.71	55
Wapń [mg]	10%	970.53	339.55	339.26	102.28	781.09	81
Fosfor [mg]	10%	580	532.18	672.52	240.05	1444.76	249
Magnez [mg]	10%	284.58	66.77	92.74	37.46	196.98	69
Żelazo [mg]	10%	6.11	4.35	4.25	2.34	10.95	179
Witamina A [µg]	25%	530.11	1469.41	91.43	139.39	1700.24	320
Witamina D [µg]	10%	10	1.61	0.26	0.88	2.76	28
witamina E [mg]	30%	8.46	0.62	1.31	1.65	3.59	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.39	0.29	0.3	0.99	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.08	1.12	0.44	2.65	280
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	4.59	3.21	3.81	11.62	104
Witamina C [mg]	55%	63.47	7.18	10.32	22.03	39.54	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	1.91	1.71	2.12	5.17	175



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2407.4	2431.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9795	10202.4	101
Białko [g]	10%	46.89	98	209
Tłuszcz [g]	10%	46.94	98.1	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.69	36.2	772
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.3	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	438.56	297.21	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.71	69.52	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.58	16.43	76
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	47
Sód [mg]	10%	1314.74	2384.13	181
Potas [mg]	10%	4700	2521.28	54
Wapń [mg]	10%	970.53	545.9	56
Fosfor [mg]	10%	580	957.69	165
Magnez [mg]	10%	284.58	182.55	64
Żelazo [mg]	10%	6.11	7.69	126
Witamina A [μg]	25%	530.11	1272.99	240
Witamina D [μg]	10%	10	2.46	25
witamina E [mg]	30%	8.46	6.81	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.91	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.45	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.23	10.73	96
Witamina C [mg]	55%	63.47	71.1	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2115.79	0	0
Sól [g]	10%	3.28685	5.96	202