

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

<b>Ile dni:</b>	11
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2023-12-21
<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 GRUDNIA 2023 R. dieta podstawowa (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2375 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 - Czwartek, 2023-12-21**

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 50.00g</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. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>8. Parówki polanki jbb 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pieczarkowa z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, <b>Makaron dwujęczny 13%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 4%, Cebula 4%, <b>Masło ekstra 4%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Schab duszony 2016 130.00g 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. Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły. broccoli mix 150.00g</li> <li>5. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>Półdewica 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>5. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątynica (promień) 30.00g</b></li> <li>6. <b>Bawarka 2016 245.10g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>7. <b>Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [składniki: <b>mleko owcze, mleko kozie</b>, sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ], 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>8. <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>9. <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>10. <b>Ser żółty gouda s 42.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 2 - Piątek, 2023-12-22**

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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li><b>Serek wiejski lekki piątnica 120.00g</b></li> <li><b>Ser żółty gouda s 42.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz biały 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, <b>Płatki owsiane 5%</b>, <b>Mąka żytnia S 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Jaja gotowane 2016 52.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej iż 150.00g</li> <li><b>Śledź świeży 130.00g</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g</b></li> <li><b>Jajecznica 2016 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> <li><b>Salata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g</b> składniki: Salata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> <li><b>Bawarka 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>Dżem śliwkowy niskosłodzony 20.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Sobota, 2023-12-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane 9.90g</b></li> <li><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 247.52g</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.50g</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 19.80g</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>Kotlet mielony z mięsa mieszanego smażony iż 120.00g</b></li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Buraki z jabłkami 2016 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (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, hydrolyzat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</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>Herbata miętowa 250.00g</li> <li>Marchew 150.00g</li> <li>Schab. pieczony 2016 20.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Miód wielokwiatowy apis 10.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2023-12-24**

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 pszenno-żytni 50.00g</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 20.00g</li> <li>7. Papryka czerwona 49.50g</li> <li>8. Kielbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Ostionka jadalna - jelito wieprzowe ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barszcz czerwony czysty 2016 250.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 40%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, Buraki suszone S 12%, Czosnek 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>2. Gotowane na parze biała fasola cannellini bonduelle 50.00g</li> <li>3. <b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. Surówka z kapusty kiszzonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Ciasto drożdżowe 80.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łacie 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółta gouda z dziurami mlekovita 42.00g</b></li> <li>5. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>6. <b>Jaja gotowane 2016 80.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. <b>Salata zielona z sosem vinegret 2016 50.00g</b> składniki: Salata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> <li>8. <b>Pierogi z kapustą i grzybami mrożone receptura własna 120.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2023-12-25**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</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 14.42g [składniki: płatki ryżowe]</li> <li>6. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.38g</b></li> <li>7. Kielbasa wiejska grillowa woy 76.92g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostionka).]</li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>10. Pomidor 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Schab pieczony iż 120.00g</li> <li>3. Jabłko pieczone 2016 100.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>4. Herbata owocowa dzika róża 250.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> <li>5. Kasza jaglana janex 15.00g [składniki: 100% kasza jaglana]</li> <li>6. Frytki domowe 2016 50.00g składniki: Ziemniaki średnio 83%, Olej rzepakowy uniwersalny 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g</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>4. <b>Wędzonka krotoszyńska morliny 10.00g</b></li> <li>5. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 10.00g</b></li> <li>6. Herbata z kopru włoskiego 250.00g</li> <li>7. <b>Kapusta biała. gotowana. zasmażana 2016 100.00g</b> składniki: Kapusta biała 89%, Słonina 5%, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li>8. Pomidor 60.00g</li> <li>9. <b>Boczek gotowany w plastrach 10.00g</b></li> <li>10. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2023-12-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li>Herbata miętowa z cytryną 2016 242.72g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li><b>Kiełbasa wiejska sokołów 100.00g</b></li> <li><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> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa tradycyjna 2016 300.00g</b> składniki: Kura tuszka 22%, Marchew 22%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Karczek duszony 2016 110.00g</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>Frytki z piekarnika 2016 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li><b>Surówka z selera z rodzynekami i orzechami 2016 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 46%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%</b>, Rodzynek suszony 8%, <b>Orzechy włoskie 8%</b>, <b>Soja kiełki 8%</b>, Pietruszka liście 8%, Sok cytrynowy 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łaciate 15.00g</b></li> <li><b>Szynka bukowiecka woy 14.56g</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>Kiełbasa krakowska woy 14.56g</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 osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 19.42g</b></li> <li>Herbata zielona 242.72g</li> <li><b>Ser mozzarella z pomidorami 2016 100.00g</b> składniki: Pomidor 70%, <b>Ser Mozzarella Galbani 21%</b>, Oliwa z oliwek 5%, Bazylia świeża 2%, <b>Ocet balsamiczny 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rukola 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Środa, 2023-12-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><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><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>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li><b>Parówki wieprzowe tęczowe jbb 80.00g</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%</li> <li>Ogórek 80.00g</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>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 60.00g</b> [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia]</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</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><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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 20.00g</b></li> <li><b>Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g</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><b>Kiełbasa krakowska sucha krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: <b>100 gram kiełbasy wyprodukowano z 135 gram mięs:</b> mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, przyprawy, czosnek ( zawiera SO<sub>2</sub> ), maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, przeciwutleniacz E301, ekstrakty przypraw (<b>GORCZYCA</b>), substancja konserwująca E250 ]</li> <li><b>Kiełbasa dębicka woy 10.00g</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>Herbata owocowa 250.00g</li> <li><b>Salata zielona z sosem vinegret 2016 50.00g</b> składniki: Salata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Czwartek, 2023-12-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li><b>Golonka wieprzowa premium sokołów 100.00g</b></li> <li>Herbata rumiankowa 250.00g</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>Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Surówka z selera 2016 150.00g</b> składniki: Cukier 47%, <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 19%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></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>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 ostonce niejadalnej.]</li> <li><b>Półdewica 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><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li><b>Bigos popularny 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 34%, Kapusta biała 24%, Wieprzowina łopatką 18%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Wieprzowina boczek bez kości 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%</li> <li>Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumanianku]</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2023-12-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</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 40.00g</b></li> <li>Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1%</li> <li><b>Serek wiejski naturalny s 200.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Brokuły 31%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 15%, <b>Makaron bezjajeczny 15%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Por 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g</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>Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li><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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 20.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 19.61g</b></li> <li><b>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 50.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>Sałata zielona z olejem 2016 60.00g</b> składniki: Sałata 90%, Olej słonecznikowy 10%</li> <li><b>Bawarka 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Sobota, 2023-12-30**

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>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>5. <b>Kiełbasa parówkowa woy 95.24g</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>6. Herbata rumiankowa 238.10g</li> <li>7. Ogórek 60.00g</li> <li>8. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g</b> składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pietruszka liście 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>2. Udko 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>3. Ryż biały sonko 50.00g</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. 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 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>Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g</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>5. <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>6. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 15.00g</b></li> <li>7. Herbata zielona 238.10g</li> <li>8. Kapusta z pomidorami 2016 100.00g 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> </ol>

**Dzień: 11 - Niedziela, 2023-12-31**

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>Margaryna słynne mr 15.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>4. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 15.00g</b></li> <li>5. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>8. Pomidor 60.00g</li> <li>9. Biała kiełbasa s 100.00g</li> <li>10. Herbata herbaciany ogród malina z żurawiną herbapol 250.00g [składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. <b>Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 120.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru winiary 200.00g</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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna słynne mr 15.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>4. Szynka biała lukullus 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.]</li> <li>5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 250.00g</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>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 ostrości niejadalnej. ]</li> <li>8. <b>Sałatka z pekinki, jajka i jabłka rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 34%, Jabłko 28%, <b>Jaja gotowane IZZ 19%</b>, Cebula czerwona 9%, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 9%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>9. <b>Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 25.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %]</li> <li>10. <b>Ser żółty gouda s 44.00g</b></li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2023-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	963.7	611.5	804.3	2379.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	4048.8	2567.3	3359.5	9975.7	101
Białko [g]	10%	50.985	35.9	34.6	33	103.6	203
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	37.2	21.8	44.1	103.2	352
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	15	11.4	22	48.6	1659
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	3.7	2.6	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.9	1.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	22.9	51.3	14.8	89.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	121.86	73.77	72.28	267.92	58
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	40.13	13.77	11.16	65.07	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	1.24	9.14	7.4	17.8	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.23
Sód [mg]	10%	1188	1105.76	198.93	1256.94	2561.64	216
Potas [mg]	10%	4653	342.11	1286.69	701.06	2329.87	50
Wapń [mg]	10%	990	274.32	108.05	215.54	597.92	61
Fosfor [mg]	10%	574.2	270.4	325.91	246.47	842.79	147
Magnez [mg]	10%	346.5	28.26	77.85	70.11	176.23	50
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.35	3.04	3.17	6.57	111
Witamina A [µg]	25%	623.7	145.93	45.83	149.59	341.36	54
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.09	1.56	1.38	4.04	41
witamina E [mg]	30%	9.9	0.18	1.23	1.1	2.52	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.07	0.24	0.15	0.48	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.5	0.62	0.31	1.44	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	0.27	6.44	0.93	7.66	64
Witamina C [mg]	55%	74.25	3.86	22.66	8.75	35.28	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	3.07	0.55	3.49	6.4	240

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2023-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	821.4	833.3	685.2	2340.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3464.9	3502	2863.8	9830.7	99
Białko [g]	10%	50.985	42.6	40.3	25.7	108.8	214
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	20.3	26.8	38.3	85.5	292
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	11.6	5.5	13.6	30.7	1050
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	10.3	11	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	7.7	2.2	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	15.6	268.3	397.6	681.5	229
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	117.76	113.81	60	291.58	64
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	35.51	31.23	9.39	76.15	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	1.71	12.63	1.3	15.65	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.72
Sód [mg]	10%	1188	891.55	563.99	795.73	2251.28	189
Potas [mg]	10%	4653	556.3	2031.41	426.9	3014.62	65
Wapń [mg]	10%	990	245.72	167.07	207.07	619.87	63
Fosfor [mg]	10%	574.2	191.66	619.34	333.83	1144.84	199
Magnez [mg]	10%	346.5	32.22	133.09	37.39	202.7	58
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.73	5.18	3.2	9.12	153
Witamina A [µg]	25%	623.7	64.01	1165.51	473.29	1702.81	273
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.03	23.02	2.85	25.92	262
witamina E [mg]	30%	9.9	1.02	4.5	1.92	7.45	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.11	0.38	0.13	0.63	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.35	0.64	0.79	1.79	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	1.06	7.48	0.37	8.92	75
Witamina C [mg]	55%	74.25	14.96	33.54	5.94	54.45	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	2.47	1.56	2.21	5.62	210

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2023-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	924.1	766.5	630.9	2321.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3875.7	3205.7	2652.6	9734.1	99
Białko [g]	10%	50.985	44.9	37.8	19.8	102.6	201
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	38.7	37.1	21.1	97	331
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	14.3	8.3	11.6	34.3	1171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.2	18.4	1.2	36.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.7	0.4	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	69.7	123.1	12	204.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	102.22	75.83	92.74	270.79	58
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	42.9	17.51	41.02	101.44	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	6.74	11.23	4.86	22.84	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.56
Sód [mg]	10%	1188	1372.8	309.12	830.82	2512.75	212
Potas [mg]	10%	4653	812.14	2054.63	440.52	3307.3	70
Wapń [mg]	10%	990	361.74	173.87	51.21	586.83	60
Fosfor [mg]	10%	574.2	564.31	500.51	79.47	1144.31	199
Magnez [mg]	10%	346.5	93.02	122.45	25.78	241.26	69
Żelazo [mg]	10%	5.94	3.28	6.58	0.84	10.72	180
Witamina A [µg]	25%	623.7	52.14	82.14	3.82	138.11	22
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.53	1.59	0.1	2.23	22
witamina E [mg]	30%	9.9	1.77	5.1	0.68	7.56	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.32	0.54	0.21	1.09	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.77	0.65	0.09	1.52	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	3.32	11.1	1.76	16.2	136
Witamina C [mg]	55%	74.25	29.93	54.22	2.29	86.45	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	3.81	0.85	2.3	6.28	235

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2023-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	860.9	755.3	743.6	2359.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3603.5	3170.1	3115.8	9889.5	101
Białko [g]	10%	50.985	29.6	52.1	31.4	113.2	222
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	43.5	27.1	35.3	106.1	363
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	17.9	4	16.6	38.6	1320
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	11.2	5.3	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	5.7	0.9	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	11.2	53.5	259.2	324	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	88.68	81.88	75.11	245.69	53
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	26.92	10.96	7.49	45.38	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	2.28	12.56	0.63	15.48	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.31
Sód [mg]	10%	1188	1359.21	578.99	732.27	2670.47	225
Potas [mg]	10%	4653	465.95	1201.75	154.84	1822.56	39
Wapń [mg]	10%	990	279.39	101.59	390.37	771.35	77
Fosfor [mg]	10%	574.2	241.24	216.79	157.33	615.36	107
Magnez [mg]	10%	346.5	33.97	65.95	15.43	115.36	33
Żelazo [mg]	10%	5.94	2.17	2.7	2.09	6.97	118
Witamina A [µg]	25%	623.7	200.91	864.05	228.08	1293.06	208
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.37	0.37	1.22	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9.9	1.15	4.56	0.83	6.55	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.23	0.25	0.05	0.54	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.59	0.3	0.4	1.3	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	2.85	3.34	0.12	6.32	53
Witamina C [mg]	55%	74.25	39.55	22.25	3.29	65.09	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	3.77	1.6	2.03	6.67	249

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2023-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	751.4	1131.7	512.1	2395.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3156.8	4756	2154.8	10067.6	102
Białko [g]	10%	50.985	38.2	62.6	11	111.8	220
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	29.2	39.5	16.3	85.2	291
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	12.1	9.3	6	27.5	939
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	18.6	2.2	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	7.2	0.4	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	18.4	193.7	4.7	216.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	84.19	135.79	81.63	301.62	65
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	35.47	15.72	46.2	97.4	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	0.9	9.07	2.81	12.78	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.21
Sód [mg]	10%	1188	958.68	217.14	569.56	1745.39	147
Potas [mg]	10%	4653	518.97	1582.87	342.45	2444.3	52
Wapń [mg]	10%	990	308.03	100.91	59.84	468.78	47
Fosfor [mg]	10%	574.2	325.23	646.85	40.54	1012.62	177
Magnez [mg]	10%	346.5	34.96	105.2	15.28	155.44	44
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.61	4.75	0.55	5.92	99
Witamina A [µg]	25%	623.7	115.82	1010.89	83.93	1210.64	194
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.07	2.34	0.7	4.12	42
witamina E [mg]	30%	9.9	0.64	4.37	1.65	6.68	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.11	1.63	0.1	1.85	171
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.56	0.59	0.07	1.23	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	0.8	18.53	0.9	20.24	171
Witamina C [mg]	55%	74.25	8.74	17.27	25.59	51.61	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	2.66	0.6	1.58	4.36	163

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2023-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	885.6	842.1	645.7	2373.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3712.5	3523.5	2707	9943.1	101
Białko [g]	10%	50.985	37.5	36.8	29.5	103.9	204
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	39.2	39.2	27.2	105.8	361
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	15.9	11.1	14.2	41.3	1412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	15.7	3.4	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	8.9	1	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	22.1	109.3	0.5	132	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	98.19	91.86	73.5	263.57	57
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	27.21	35.51	18.73	81.46	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	5.09	13.15	6.1	24.35	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.45
Sód [mg]	10%	1188	1450.58	309.6	823.76	2583.94	217
Potas [mg]	10%	4653	509.89	2253.87	371.08	3134.84	67
Wapń [mg]	10%	990	478.6	251.95	41.34	771.9	77
Fosfor [mg]	10%	574.2	283.93	556.55	145.66	986.14	171
Magnez [mg]	10%	346.5	36.65	142.21	43.41	222.28	65
Żelazo [mg]	10%	5.94	7.13	5.86	1.68	14.68	247
Witamina A [µg]	25%	623.7	229.1	116.57	56.59	402.27	65
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.39	1.39	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9.9	1.79	3.33	1.4	6.53	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.1	0.8	0.12	1.03	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	1.02	0.68	0.11	1.82	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	7.48	10.64	1.03	19.15	162
Witamina C [mg]	55%	74.25	68.63	40.3	7.32	116.25	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	4.02	0.86	2.28	6.45	242

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2023-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	974.7	897	528.8	2400.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	4091	3750	2219.4	10060.6	101
Białko [g]	10%	50.985	38.4	29.9	14.3	82.6	162
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	39.4	42.9	22.1	104.5	357
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	15.7	16.6	7	39.4	1346
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	13.7	2.1	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	7.2	0.3	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	25	341.3	0	366.3	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	118.91	106.4	68.31	293.62	64
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	29.31	24.05	13.72	67.09	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	4.75	17.53	0.58	22.86	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.61
Sód [mg]	10%	1188	1499.08	724.97	726.76	2950.82	248
Potas [mg]	10%	4653	471.04	1065.36	55.59	1592	34
Wapń [mg]	10%	990	564.17	193.62	10.48	768.27	78
Fosfor [mg]	10%	574.2	310.01	338.55	9.85	658.42	115
Magnez [mg]	10%	346.5	39.11	88.07	4.77	131.96	37
Żelazo [mg]	10%	5.94	8.13	3.65	0.31	12.1	203
Witamina A [µg]	25%	623.7	156.72	737.99	199.86	1094.58	175
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.66	1.52	1.35	5.54	56
witamina E [mg]	30%	9.9	0.28	6.63	0.42	7.34	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.1	0.25	0.01	0.37	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	1.12	0.62	0.03	1.78	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	7.78	2.5	0.08	10.37	88
Witamina C [mg]	55%	74.25	22.83	42.06	2.63	67.53	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	4.16	2.01	2.01	7.37	276

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2023-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	835	813.2	676.4	2324.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3525.2	3437.1	2829.5	9792	100
Białko [g]	10%	50.985	47.2	31.1	23.2	101.7	200
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	18.2	9.5	35.2	63	215
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	7.9	3.7	12.9	24.5	837
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	0.5	8	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	1	2.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	26.4	12.3	29.5	68.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	121.33	157.65	67.81	346.81	75
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	33.1	69.27	19.64	122.01	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	1.94	14	2.68	18.62	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.03
Sód [mg]	10%	1188	1361.17	184.23	1111.41	2656.82	225
Potas [mg]	10%	4653	586.65	1700.74	334.08	2621.49	57
Wapń [mg]	10%	990	335.54	107.92	47.26	490.74	50
Fosfor [mg]	10%	574.2	329.89	369.67	93.95	793.53	137
Magnez [mg]	10%	346.5	41.36	109.67	18.23	169.27	49
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.82	3.57	1.02	5.43	91
Witamina A [µg]	25%	623.7	140.09	1068.41	117.57	1326.08	212
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.08	0	1.3	1.4	14
witamina E [mg]	30%	9.9	1.83	1.31	1.45	4.59	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.11	0.38	0.23	0.73	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.65	0.3	0.14	1.1	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	1.4	6.44	1.69	9.54	80
Witamina C [mg]	55%	74.25	55.91	29.35	16.12	101.39	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	3.78	0.51	3.08	6.64	248



## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2023-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	812.9	838.8	658.7	2310.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3419	3526.8	2750.1	9696	99
Białko [g]	10%	50.985	43.8	45.7	19.2	108.8	214
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	28.4	25.7	36.4	90.6	309
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	17.4	5.4	12.4	35.3	1208
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	8.4	5.9	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	5.1	5.7	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	22.2	16.8	142	181.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	95.94	112.01	67.25	275.2	60
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	17.85	31.03	5.19	54.08	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	1.08	11.89	7.59	20.57	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.35
Sód [mg]	10%	1188	1095.66	471.86	633.94	2201.47	185
Potas [mg]	10%	4653	373.93	1582.53	778.4	2734.87	59
Wapń [mg]	10%	990	287.46	136.66	211.85	635.99	64
Fosfor [mg]	10%	574.2	280.63	257.92	341.11	879.66	153
Magnez [mg]	10%	346.5	34.7	89.01	72.92	196.65	57
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.74	3.74	3.38	7.87	132
Witamina A [µg]	25%	623.7	46.91	743.58	229.57	1020.06	164
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.07	0.07	1.99	2.14	22
witamina E [mg]	30%	9.9	0.2	4.66	4.36	9.22	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.1	0.31	0.25	0.67	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.48	0.32	0.56	1.37	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	0.43	3.79	1.66	5.89	50
Witamina C [mg]	55%	74.25	3.91	60.25	27.05	91.22	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	3.04	1.31	1.76	5.5	205

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2023-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	934.1	933.1	499.1	2366.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3925.7	3907.3	2093.8	9926.8	101
Białko [g]	10%	50.985	41.4	27.5	21.6	90.6	178
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	34.3	43.1	20.2	97.7	333
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	13.4	11.4	7	31.9	1089
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	19.1	2.4	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	8.9	1.5	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	26.4	119.8	0.2	146.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	116.32	113.22	59.72	289.27	63
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	29.96	29.99	17.01	76.97	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	3.2	8.98	4.4	16.59	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.08
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.28
Sód [mg]	10%	1188	1154.32	224.91	608.44	1987.69	167
Potas [mg]	10%	4653	604.46	1443.2	311.8	2359.47	51
Wapń [mg]	10%	990	353.67	139.65	59.98	553.32	56
Fosfor [mg]	10%	574.2	472.75	365.63	89.2	927.59	162
Magnez [mg]	10%	346.5	83.23	90.83	29.25	203.32	58
Żelazo [mg]	10%	5.94	1.87	3.33	1.1	6.32	107
Witamina A [µg]	25%	623.7	57.35	414.25	126.73	598.34	95
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.08	0.61	1.01	1.71	17
witamina E [mg]	30%	9.9	0.76	5.84	1.57	8.19	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.25	0.3	0.08	0.64	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.63	0.47	0.09	1.21	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	0.7	5.36	0.54	6.61	56
Witamina C [mg]	55%	74.25	6.24	29.35	12.77	48.36	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	3.2	0.62	1.69	4.96	186

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Niedziela), 2023-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	816.9	927.8	618.9	2363.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	3425.9	3900.7	2588.3	9915.1	100
Białko [g]	10%	50.985	28.3	50.8	28.4	107.6	212
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	36.1	29.2	33	98.4	336
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	7.7	6.3	15.6	29.7	1016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	14	0.8	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.4	0.2	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	162	71.4	241.1	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	95.62	121.09	52.77	269.5	58
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	32.13	34.63	8.49	75.26	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	1.84	11.7	1.84	15.39	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.19
Sód [mg]	10%	1188	742.5	321.51	1103.18	2167.19	183
Potas [mg]	10%	4653	235.53	2080.47	146.39	2462.4	53
Wapń [mg]	10%	990	320.94	147.36	31.66	499.96	50
Fosfor [mg]	10%	574.2	135.84	581.2	61.57	778.62	136
Magnez [mg]	10%	346.5	10.26	133.21	10.51	153.99	44
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.46	6.76	0.7	7.94	134
Witamina A [µg]	25%	623.7	118.86	1047.81	114.42	1281.1	205
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	1.98	1.35	4.39	45
witamina E [mg]	30%	9.9	0.61	3.88	0.28	4.79	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.04	1.04	0.03	1.12	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	0.21	0.57	0.13	0.92	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	0.61	14.96	0.24	15.82	133
Witamina C [mg]	55%	74.25	10.57	26.31	7.9	44.78	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.97	2.06	0.89	3.06	5.41	202

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2351.3	2357.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9610	9893.7	100
Białko [g]	10%	50.985	103.2	203
Tłuszcz [g]	10%	29.3337	94.3	322
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.93	34.7	1186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	241.1	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	460.94	283.23	61
Cukry [g]	10%	Maks: 92.19	78.39	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.8	18.45	93
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	46
Sód [mg]	10%	1188	2389.95	201
Potas [mg]	10%	4653	2529.43	54
Wapń [mg]	10%	990	614.99	62
Fosfor [mg]	10%	574.2	889.44	155
Magnez [mg]	10%	346.5	178.95	51
Żelazo [mg]	10%	5.94	8.51	143
Witamina A [μg]	25%	623.7	946.22	152
Witamina D [μg]	10%	9.9	5.29	54
witamina E [mg]	30%	9.9	6.49	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.089	0.83	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.089	1.41	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.88	11.52	97
Witamina C [mg]	55%	74.25	69.31	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2475	0	0
Sól [g]	10%	2.97	5.97	223