

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada lutego 2024 r. dieta łatwostrawna

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-01
<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 PROMIEN 1 DEKADA LUTEGO 2024 R. - dieta łatwostrawna (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 4) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2417.71 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 - Czwartek, 2024-02-01

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 30.00g</b></li> <li>3. Herbata rumiankowa 247.52g</li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li>5. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 200.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b></li> <li>7. <b>Kiełbaski z serem jbb 70.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, <b>ser</b> Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, <b>bfonnik pszenny bezglutenowy</b>, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają <b>soję, mleko</b>), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; <b>białka mleka, ser w proszku</b>, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>8. Płatki ryżowe melvit 10.00g</li> <li>9. <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>10. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 140.00g</li> <li>2. <b>Surówka z selera 2016 140.00g</b> składniki: Cukier 47%, <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 19%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> <li>3. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> <li>4. <b>Krupnik tradycyjny z wkładką mięsną 2016 290.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina topatka 15%, Porcja rosołowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, <b>Seler korzeniowy 2%</b></li> <li>5. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 110.00g</b> składniki: Wieprzowina topatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>4. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>5. <b>Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 18.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %]</li> <li>6. <b>Skrzydła z kurczaka pieczone 100.00g</b> składniki: Skrzydło kurczaka 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>7. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>8. <b>Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g</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>9. Pomidor 79.21g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Piątek, 2024-02-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</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 niskosłodzony 20.00g</li> <li>5. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 230.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>7. Jabłko 130.00g</li> <li>8. Kaszka kukurydziana kupiec 15.00g</li> <li>9. Pomidor 80.00g</li> <li>10. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>11. <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior 25%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 13%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 8%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%</li> <li>2. <b>Kopytka 2016 160.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 75%, <b>Mąka pszenna typ 500 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>3. Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. <b>Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.</b>]</li> <li>4. Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> <li>5. Woda wodociągowa 250.00g</li> <li>6. <b>Sos koperkowy 2016 50.00g</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>7. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 150.00g</b> składniki: Sałata 51%, Pomidor 28%, <b>Musztarda 7%</b>, Oliwa z oliwek 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, Ocet jabłkowym 6% 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 30.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>3. <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>4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. <b>Ryba po grecku 2016 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 46%</b>, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>7. <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>8. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>9. <b>Serek śmietankowy twój smak ze szczypiorkiem piątka 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), mieszanka szczypiorku z cebulką 0,7 %, sól, białka mleka.]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Sobota, 2024-02-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Herbata z kopru włoskiego 240.00g</li> <li>3. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 240.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 49.50g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 10.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>7. Kiełbasa wiejska grillowa woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>8. Pomidor 90.00g</li> <li>9. <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>10. <b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata dzika róża bifix 250.00g</li> <li>2. Kasza jęczmienna mazurska aro 150.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna]</li> <li>3. <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>4. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>5. <b>Zupa z fasoli szparagowej 2016 300.00g</b> składniki: Fasola szparagowa 38%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>3. <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>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 20.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka bukowicka 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>Połędwica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>8. <b>Sałatka z buraka pieczonego rw 130.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [składniki: <b>mleko</b> owcze, <b>mleko</b> kozie , 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>9. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2024-02-04**

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 prosona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]</li> <li>6. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 280.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>7. Kiełbasa biała woy 80.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>8. Sałata 50.00g</li> <li>9. <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z jabłek iżż 252.53g</li> <li>2. Karczek pieczony 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Marchewka. gotowana. zasmażana 2016 130.00g</b> składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li>5. <b>Rosół z makaronem 2016 250.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <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>3. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>4. Brokuły 60.00g</li> <li>5. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Sałata 30.00g</li> <li>7. Pomidor 60.00g</li> <li>8. <b>Sos jogurtowy do jajek 2016 40.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki S 81%</b>, Oliwa z oliwek 9%, Rzeżucha 2%, Koper ogrodowy 2%, Pietruszka liście 2%, <b>Krem z gorczycy z miodem 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>9. <b>Półdewica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>10. <b>Kiełbasa krakowska woy 10.00g</b> [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>11. <b>Szynka bukowiecka 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>12. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>13. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>14. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-02-05**

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 niskosłodzony 20.00g</li> <li>5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g</li> <li>6. <b>Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>7. <b>Kiełbasa parówkowa woy 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>8. Sałata 50.00g</li> <li>9. <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>10. Szpinak 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> <li>3. <b>Makaron ze szpinakiem rw 180.00g</b> składniki: <b>Makaron Pióra Lubella penne Rigate 36%</b>, Szpinak mrożony 36%, <b>Śmietanka 36% Rolmlecz 27%</b> [składniki: Śmietanka, stabilizator-kargen E407.], Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>5. <b>Surówka z selerów i jabłek z olejem 2016 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 77%</b>, Jabłko 16%, Olej słonecznikowy 5%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Dżem z czarnych porzeczek sproszona 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>3. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>4. <b>Półdewica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>6. <b>Półdewica 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>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>8. Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>9. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> <li>10. <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> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2024-02-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>5. <b>Mielonka tyrolska s 100.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Płatki żytnie kupiec 20.00g</li> <li>8. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>9. <b>Margaryna słynne mr 15.00g</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> <li>10. Herbata rumiankowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata rumiankowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> <li>3. <b>Kasza manna na rosole 2016 300.00g</b> składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, <b>Kasza manna 22%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły, broccoli mix 200.00g</li> <li>5. <b>Puplety gotowane w sosie koperkowym 120.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 66%, <b>Bułki pszenne zwykłe 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>3. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g</b></li> <li>4. <b>Schab od jakuba krawczyk 20.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250]</li> <li>5. <b>Kiełbasa krakowska krawczyk 20.00g</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>6. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 20.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku ( zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>7. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 70.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>8. <b>Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 160.00g</b> składniki: Sałata lodowa 39%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 35%</b>, <b>Miruna 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 7 - Środa, 2024-02-07

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 30.00g</li> <li>5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>6. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 15.00g</li> <li>8. <b>Kiełbasa parówki woy 90.00g</b> [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; 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. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>9. Pomidor 80.00g</li> <li>10. <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. <b>Pulpety warzywne 2016 110.00g</b> składniki: Marchew 56%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Cebula 7%, <b>Bułki pszenne zwykłe 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy 2016 80.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>5. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> <li>6. <b>Zupa marchewkowa mus rw 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>7. <b>Sałata zielona z sosem vinegret 2016 100.00g</b> składniki: Sałata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> <li>8. <b>Grzanki pszenne 20.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>3. <b>Schab od jakuba krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250]</li> <li>4. <b>Serek twój smak z chrzanem piątnica 20.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka]</li> <li>5. <b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z <b>MLEKA</b>, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera <b>GLUTEN</b>), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250 ]</li> <li>6. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>7. <b>Sałotka warzywna łatwostrawna z olejem rw 140.00g</b> składniki: Marchew 19%, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Jabłko 9%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>8. <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>9. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>10. Herbata dzika róża herbaciany ogród herbapol 250.00g</li> </ol>



Dzień: 8 - Czwartek, 2024-02-08

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. Pomidor 80.00g</li> <li>6. <b>Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>7. <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>8. <b>Parówki kajtusie woy 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; 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, ostonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>9. Herbata ziołowa mięta posti 5.00g</li> <li>10. Woda wodociągowa 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem 2016 300.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 36%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały 17%, Cebula 12%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <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> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>5. Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra wiejskie rolniec 15.00g</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%]</li> <li>3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>4. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g</b></li> <li>5. <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>6. <b>Poledwica sopocka krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>8. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>9. Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%</li> </ol>

Dzień: 9 - Piątek, 2024-02-09

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. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. <b>Serek radomski rolmlecz 200.00g</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól]</li> <li>9. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20.00g</b></li> <li>10. Sałata 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> <li>2. <b>Grochówka 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 16%, Groch nasiona suche 11%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Cebula 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 4%</b></li> <li>3. <b>Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 5%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], 100% sok z cytryny 5 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. <b>Ryba z pieca 2016 130.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>4. <b>Gouda ser żółty w plastrach mlekoop 42.00g</b></li> <li>5. <b>Ryż z jabłkami 2016 150.00g</b> składniki: Jabłko 51%, Ryż biały 20%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 14%</b>, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cynamon mielony 2%, <b>Bułka tarta 1%</b></li> <li>6. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> <li>7. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>8. <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> </ol>

**Dzień: 10 - Sobota, 2024-02-10**

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. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>7. <b>Kiełbasa parówkowa woy 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>8. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>9. Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 10.00g</li> <li>10. Pomidor 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Masło extra wiejskie rolmlecz 10.00g</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%]</li> <li>2. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</li> <li>3. <b>Zupa koperkowa z makaronem i z wkładką mięsną 2016 300.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 19%, Marchew 19%, Wieprzowina łopatka 19%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, <b>Makaron bezjajeczny 9%</b>, Koper ogrodowy 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> <li>6. Udka z kurczaka gotowane 2016 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy z chrzanem łaciaty 40.00g</b></li> <li>4. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>5. <b>Polędwica sopočka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>6. <b>Polędwica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></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>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	706.6	930.2	743.9	2380.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	2966.7	3913	3122.4	10002.3	100
Białko [g]	10%	47.35	30.6	36.9	32.1	99.7	211
Tłuszcz [g]	10%	41.76	28.5	28.6	31	88.2	210
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	11.5	9.7	9.3	30.7	735
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	13.4	8.9	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.3	3.7	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.1	109.1	62.2	177.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	82.32	135.83	84.5	302.66	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	36.3	64.69	28.52	129.52	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	1.33	9.09	0.89	11.32	53
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.87
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.29
Sód [mg]	10%	1288.46	1013.94	213.79	802.39	2030.12	158
Potas [mg]	10%	4700	259.92	1763.14	331.3	2354.36	51
Wapń [mg]	10%	984.62	258.2	75.55	18.15	351.92	36
Fosfor [mg]	10%	580	99.67	440.26	128.93	668.87	115
Magnez [mg]	10%	291.15	9.94	107.34	20.51	137.8	47
Żelazo [mg]	10%	6	0.48	3.87	1.5	5.86	98
Witamina A [µg]	25%	540	118.68	419.99	111.07	649.75	121
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.92	1.16	3.13	31
witamina E [mg]	30%	8.62	0.74	1.11	2.56	4.42	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.05	0.9	0.07	1.03	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.18	0.54	0.09	0.82	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.75	7.99	5.18	13.94	124
Witamina C [mg]	55%	64.62	10.46	23.47	8.35	42.29	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	2.81	0.59	2.22	5.07	174

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	667.5	850.6	850.6	2368.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	2806.6	3566	3570.7	9943.4	100
Białko [g]	10%	47.35	30.2	15.4	30.7	76.4	162
Tłuszcz [g]	10%	41.76	22.7	35	34.4	92.2	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	8.8	17.6	17.6	44.2	1058
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	13.1	1.6	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	2.2	0.6	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.6	94.9	14.5	279.1	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	87.55	123.74	106.11	317.41	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	32.48	28.23	26.66	87.37	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	4.15	10.82	3.25	18.23	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52
Sód [mg]	10%	1288.46	613.89	333.57	966	1913.47	149
Potas [mg]	10%	4700	491.94	1557.04	406.51	2455.49	52
Wapń [mg]	10%	984.62	325.52	144.44	157.58	627.55	64
Fosfor [mg]	10%	580	223.2	283.01	148.72	654.94	113
Magnez [mg]	10%	291.15	19.98	96.32	30.22	146.53	50
Żelazo [mg]	10%	6	1.86	4.01	1.03	6.91	115
Witamina A [µg]	25%	540	230.41	749.98	368.36	1348.76	250
Witamina D [µg]	10%	10	1.81	0.31	1.08	3.21	32
witamina E [mg]	30%	8.62	1.46	2.69	0.86	5.02	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.11	0.4	0.11	0.63	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.48	0.4	0.23	1.12	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.99	4.5	1.02	6.52	58
Witamina C [mg]	55%	64.62	16.29	66.76	7.34	90.4	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	1.7	0.92	2.68	4.78	165

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	878.7	954.6	535.2	2368.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3696.4	4007	2243.9	9947.4	100
Białko [g]	10%	47.35	37.7	38.6	18.8	95.2	202
Tłuszcz [g]	10%	41.76	30	31.6	23.9	85.7	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	12.1	11.1	10.1	33.4	801
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	9.3	1.1	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.8	0.5	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.3	31.5	0	49.8	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	114.82	139.13	62.11	316.08	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	62.08	11.04	8.5	81.64	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	1.17	20.96	2.16	24.3	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.5
Sód [mg]	10%	1288.46	980.08	129.69	995.81	2105.59	163
Potas [mg]	10%	4700	583.32	1138.05	308.57	2029.94	43
Wapń [mg]	10%	984.62	308.36	132.47	41.49	482.33	48
Fosfor [mg]	10%	580	327.65	160.38	18.01	506.06	87
Magnez [mg]	10%	291.15	36.4	67.34	15.34	119.09	41
Żelazo [mg]	10%	6	0.71	2.64	1.4	4.76	79
Witamina A [μg]	25%	540	118.57	414.07	113.06	645.71	120
Witamina D [μg]	10%	10	1.07	0.09	1.01	2.17	22
witamina E [mg]	30%	8.62	0.88	3.49	0.56	4.93	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.12	0.23	0.02	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.56	0.25	0.04	0.86	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	1.04	2.62	0.34	4.01	35
Witamina C [mg]	55%	64.62	10.39	29.59	7.09	47.07	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	2.72	0.36	2.76	5.26	182

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	814.6	884.5	697.2	2396.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3423.2	3708.6	2921.1	10053	100
Białko [g]	10%	47.35	39.9	39	25.8	104.8	222
Tłuszcz [g]	10%	41.76	30.4	35.3	32.4	98.3	236
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	12.5	9.7	12	34.3	823
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	17	4.7	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	5.6	1.3	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	25.7	130.3	162	318	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	95.99	109.17	76.97	282.15	64
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	14.73	28.88	6.92	50.55	58
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	1.69	13.33	3.12	18.15	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.44
Sód [mg]	10%	1288.46	1135.56	278.26	1046.75	2460.58	191
Potas [mg]	10%	4700	460	1899.04	506.77	2865.83	61
Wapń [mg]	10%	984.62	328.87	125.82	66.24	520.94	53
Fosfor [mg]	10%	580	330.12	510.49	173.29	1013.91	175
Magnez [mg]	10%	291.15	39.89	112.6	32.07	184.58	64
Żelazo [mg]	10%	6	0.86	4.84	2.4	8.11	135
Witamina A [µg]	25%	540	153.24	2359.59	266.49	2779.33	514
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	1.79	1.82	4.71	47
witamina E [mg]	30%	8.62	0.32	3.47	1.95	5.74	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.13	0.8	0.13	1.07	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.59	0.57	0.36	1.53	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.56	11.53	1.2	13.3	118
Witamina C [mg]	55%	64.62	4.05	21.43	31.21	56.7	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	3.15	0.77	2.9	6.15	212

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	896	821.8	641.7	2359.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3756.5	3448.9	2702.4	9907.9	100
Białko [g]	10%	47.35	39.8	31	16.1	86.9	184
Tłuszcz [g]	10%	41.76	39.8	29.2	18.5	87.5	209
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	15.7	13.5	5	34.3	822
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	1.4	0	3.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	5	0.1	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	0	0	27	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	96.54	116.05	104.32	316.92	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	13.39	31.91	20.87	66.18	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	3.88	14.78	3.45	22.13	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.31
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1288.46	1107.63	278.17	843.97	2229.78	174
Potas [mg]	10%	4700	644.4	1385.07	189.92	2219.39	47
Wapń [mg]	10%	984.62	414.18	159.12	5.66	578.97	59
Fosfor [mg]	10%	580	345.06	241.17	12.75	598.99	103
Magnez [mg]	10%	291.15	76.68	97.86	4.25	178.8	61
Żelazo [mg]	10%	6	2.73	3.77	0.42	6.93	116
Witamina A [µg]	25%	540	201.82	577.69	105.97	885.49	164
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0	1.01	2.11	21
witamina E [mg]	30%	8.62	1.41	4.84	0.54	6.8	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.18	0.26	0.04	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.75	0.35	0.03	1.14	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.81	3.49	0.22	4.53	40
Witamina C [mg]	55%	64.62	31.18	57.8	6.51	95.51	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	3.07	0.77	2.34	5.57	193



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	869.9	780.1	698.5	2348.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3652.8	3279.4	2933.7	9866	100
Białko [g]	10%	47.35	39.9	37.5	32.4	110	232
Tłuszcz [g]	10%	41.76	33.4	24.8	27.6	85.9	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	13.9	7.6	13.6	35.2	844
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	11.2	4.9	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	3.3	2	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	107.9	141.6	260.2	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	104.76	106.61	80.42	291.81	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	39.3	10.76	29.99	80.06	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	5.14	10.28	0.81	16.25	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.28
Sód [mg]	10%	1288.46	1447.66	321.25	1181.84	2950.77	229
Potas [mg]	10%	4700	368.36	1602.22	132.95	2103.55	45
Wapń [mg]	10%	984.62	347.23	107.23	33.19	487.67	49
Fosfor [mg]	10%	580	169.48	465.16	94.16	728.81	125
Magnez [mg]	10%	291.15	17.21	106.02	10.2	133.44	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.9	4.69	1.32	6.93	115
Witamina A [µg]	25%	540	128.19	935.06	6.33	1069.59	198
Witamina D [µg]	10%	10	1.06	0.86	0.68	2.62	27
witamina E [mg]	30%	8.62	0.99	1.6	1.55	4.14	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.07	0.69	0.04	0.8	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.3	0.49	0.25	1.05	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.99	7.03	0.14	8.17	72
Witamina C [mg]	55%	64.62	16.16	27.73	3.8	47.69	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	4.02	0.89	3.28	7.37	255

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	872	738	755.2	2365.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3654.1	3104.6	3162.1	9921	100
Białko [g]	10%	47.35	37	21.5	24	82.6	175
Tłuszcz [g]	10%	41.76	40.3	19.9	36.6	96.8	233
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	16	4.8	9.6	30.5	730
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	8.1	11.4	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.5	4.8	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	4.9	70.7	83.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	91.73	125.44	84.18	301.36	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	32.54	34.33	6.53	73.41	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	3.1	14.58	3.58	21.27	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.51
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.68
Sód [mg]	10%	1288.46	1123.27	481.11	1184.29	2788.68	216
Potas [mg]	10%	4700	286.46	2218.05	353.75	2858.27	61
Wapń [mg]	10%	984.62	327.45	144.3	41.41	513.17	52
Fosfor [mg]	10%	580	122.95	285.83	118.92	527.72	91
Magnez [mg]	10%	291.15	13.53	124.41	29.36	167.31	58
Żelazo [mg]	10%	6	0.74	4.22	1.37	6.35	105
Witamina A [µg]	25%	540	122.31	351.87	159.63	633.82	118
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.02	1.38	2.46	25
witamina E [mg]	30%	8.62	0.78	4.03	4	8.82	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.05	0.41	0.09	0.57	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.22	0.38	0.18	0.79	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.78	6.3	1.08	8.18	73
Witamina C [mg]	55%	64.62	12.64	39.53	5.77	57.95	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	3.12	1.33	3.28	6.97	240

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	821.5	961.6	565.6	2348.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3442.9	4028.4	2369	9840.4	100
Białko [g]	10%	47.35	35.5	33	18.2	86.8	184
Tłuszcz [g]	10%	41.76	38.3	43.4	26	107.9	258
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	14.9	22.6	13.9	51.4	1232
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	12	3.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	2.9	0.6	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.1	94.4	0	143.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	84.28	113.9	66.83	265.02	60
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	16.45	20.14	8.89	45.48	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	1.56	8.68	4.52	14.77	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.96
Sód [mg]	10%	1288.46	1084.57	167.72	1026.8	2279.1	177
Potas [mg]	10%	4700	589.54	1807.65	356.03	2753.22	59
Wapń [mg]	10%	984.62	311.06	213.61	50.28	574.95	59
Fosfor [mg]	10%	580	345.97	289.31	40.77	676.06	117
Magnez [mg]	10%	291.15	39.73	102.42	22.08	164.24	57
Żelazo [mg]	10%	6	1.2	5	0.86	7.07	117
Witamina A [µg]	25%	540	174.12	522.95	3.56	700.64	130
Witamina D [µg]	10%	10	1.22	0.25	0	1.47	15
witamina E [mg]	30%	8.62	0.91	2.84	0.96	4.72	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.13	0.29	0.06	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.6	0.37	0.06	1.04	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	1.05	4.88	0.53	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	64.62	12.22	31.82	2.15	46.21	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	3.01	0.46	2.85	5.69	197

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	876.5	604	879.3	2360	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3690.2	2544.4	3689.9	9924.6	100
Białko [g]	10%	47.35	47.4	34.4	22	103.9	220
Tłuszcz [g]	10%	41.76	27.5	12.4	35.1	75.1	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	13.4	6.4	14.4	34.3	823
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	2.9	1.9	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1	1.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	25.9	2	35.6	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	110.32	96	122.19	328.52	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	45.1	11.23	21.7	78.04	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	1.35	14.77	7.01	23.13	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.23
Sód [mg]	10%	1288.46	1278.9	155.4	778.01	2212.32	171
Potas [mg]	10%	4700	96.57	1921.6	345.42	2363.59	50
Wapń [mg]	10%	984.62	319.14	118.36	70.02	507.52	51
Fosfor [mg]	10%	580	131.95	359.64	192.41	684.02	118
Magnez [mg]	10%	291.15	6.93	131.04	48.45	186.43	64
Żelazo [mg]	10%	6	0.28	4.25	2	6.54	109
Witamina A [µg]	25%	540	108.04	711.68	103.75	923.48	171
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.07	1.01	2.14	22
witamina E [mg]	30%	8.62	0.13	1.65	1.27	3.07	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.02	0.51	0.13	0.66	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.2	0.33	0.14	0.68	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.13	5.59	0.77	6.5	57
Witamina C [mg]	55%	64.62	4.07	47.73	3.92	55.73	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	3.55	0.43	2.16	5.53	190

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	930.3	826.2	614.6	2371.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	3905.3	3466.6	2569.3	9941.4	100
Białko [g]	10%	47.35	38.7	48.7	19.8	107.2	227
Tłuszcz [g]	10%	41.76	38.6	31.6	32.9	103.2	247
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	15.7	12.1	10.9	38.8	928
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.9	5.9	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.5	3.2	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	126.8	0	134.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	107.55	91.62	61.17	260.35	59
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	50.86	29.26	2.85	82.98	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	1.04	10.2	3.1	14.35	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.24
Sód [mg]	10%	1288.46	1067.94	213.73	976.75	2258.43	176
Potas [mg]	10%	4700	199.35	1663.12	266.98	2129.46	45
Wapń [mg]	10%	984.62	318.87	90.63	21.53	431.03	43
Fosfor [mg]	10%	580	115.38	478.23	39.14	632.75	109
Magnez [mg]	10%	291.15	8.91	97.92	16.5	123.34	43
Żelazo [mg]	10%	6	0.38	3.88	0.98	5.26	87
Witamina A [µg]	25%	540	114.72	813.54	103.28	1031.54	191
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.89	1.01	2.95	30
witamina E [mg]	30%	8.62	0.5	1.64	2.23	4.37	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.04	0.61	0.12	0.78	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.21	0.55	0.11	0.88	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	0.52	7.59	0.72	8.83	78
Witamina C [mg]	55%	64.62	8.08	23.54	42.02	73.65	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	2.96	0.59	2.71	5.64	194

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2367.3	2366.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9639	9934.7	100
Białko [g]	10%	47.35	95.4	202
Tłuszcz [g]	10%	41.76	92.1	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.18	36.7	880
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.94	298.23	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.99	77.52	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.15	18.39	87
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1288.46	2322.88	180
Potas [mg]	10%	4700	2413.31	51
Wapń [mg]	10%	984.62	507.61	51
Fosfor [mg]	10%	580	669.21	115
Magnez [mg]	10%	291.15	154.15	53
Żelazo [mg]	10%	6	6.47	108
Witamina A [μg]	25%	540	1066.81	198
Witamina D [μg]	10%	10	2.7	27
witamina E [mg]	30%	8.62	5.2	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.69	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.99	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.31	8.04	71
Witamina C [mg]	55%	64.62	61.32	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2153.85	0	0
Sól [g]	10%	3.22115	5.8	200