

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 DEKADA LUTEGO 2024 R. dieta łatwostrawna

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-21
<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 PROMIEN 3 DEKADA LUTEGO 2024 R. - dieta ŁATWOSTRAWNA (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 8) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 14)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2280.56 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 - Środa, 2024-02-21**

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 prospana 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. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>6. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g</li> <li>9. <b>Parówki z mleczkova krawczyk 70.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>10. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> <li>2. <b>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 100.00g</b> [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> wiejska średnia]</li> <li>3. <b>Zupa jarzynowa z wkładką mięsną 2016 300.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 16%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 10%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Por 8%, Brukselka 8%, Ryż biały 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Jaja sadzone z pieca rw 80.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>5. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</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>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 20.00g</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>Indyk z mleczkova 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>7. <b>Schab od jakuba krawczyk 10.00g</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>8. <b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g</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>9. <b>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 100.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> </ol>

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-02-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 60.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>3. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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>4. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>5. <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>6. <b>Twaróg półtłusty rolmlec 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. <b>Parówki kajtusie woy 70.00g</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, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>8. Szpinak 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. Ryż pełnoziarnisty s 120.00g</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. Udka z kurczaka gotowane 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Barszcz ukraiński niezabielany łatwostrawny rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Burak 26%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2%</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>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>4. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 30.00g</b></li> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>6. <b>Filet królewski krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Półdewica sopocka krawczyk 10.00g</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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. Pomidor 70.00g</li> <li>9. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna – jelito wieprzowe ]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Piątek, 2024-02-23**

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. Dżem truskawkowy proszona 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>4. Herbata zielona 250.00g</li> <li>5. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 25.00g</b></li> <li>9. Sałata 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. <b>Kluski leniwe 2016 160.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1%</b></li> <li>3. Surówka z marchewki 2016 150.00g składniki: Marchew 95%, Cukier 5%</li> <li>4. Jabłko 170.00g</li> <li>5. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> <li>6. <b>Zupa selerowa z grzankami 2016 300.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 52%, Grzanki zielone MAMUT 18%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Masło ekstra 4%</b>, Pietruszka liście 3%</li> </ol>	<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. <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> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g</b></li> <li>5. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 30.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>6. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>7. <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>8. <b>Ryba z pieca 2016 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Sobota, 2024-02-24

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. Dżem wiśniowy proszona 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]</li> <li>8. <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>9. Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 15.00g</li> <li>10. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Kasza jęczmienna mazurska aro 120.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna]</li> <li>4. <b>Krem z brokułów nie zabieleny 2016 300.00g</b> składniki: Brokuły mrożone 47%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Buraczki na ciepło rw 150.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny mielony Prymat 1%</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>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. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g</b></li> <li>6. <b>Sałátka z ryżu, kurczaka wędzonego i marchewki pieczonej rw 130.00g</b> składniki: Ryż biały 27%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 27%, Marchew kostka Hortino 27% [składniki: Marchew kostka], <b>Majonez Kielecki 7%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 7%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>7. <b>Polędwica 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>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>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> </ol>

**Dzień: 5 - Niedziela, 2024-02-25**

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 mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. Dżem truskawkowy proszona 10.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Kiełbasa wiejska grillowa woy 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z jabłek iżż 250.00g</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. <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> <li>4. Ziemniaki średnio 110.00g</li> <li>5. <b>Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 280.00g</b> składniki: Kura tuszka 23%, Marchew 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron mini świderki Lubella 9%</b> [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, Pietruszka liście 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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 15.00g</b></li> <li>4. Koper włoski vitax ziota 250.00g</li> <li>5. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcz 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>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>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>8. <b>Kiełbasa krakowska woy 10.00g</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 osłonce niejadalnej. ]</li> <li>9. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette z pomidorami rw 80.00g</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>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-02-26**

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 mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem truskawkowy proszona 20.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>7. <b>Zacierka na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>8. <b>Kiełbasa parówkowa woy 70.00g</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 (ostonka jadalna). ]</li> <li>9. Sałata 50.00g</li> <li>10. Szpinak 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Spagetti 2016 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 75%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. <b>Makaron spaghetti lubella 90.00g</b></li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>4. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>5. <b>Zupa kalafiorowa bezmleczna z ryżem 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior 28%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Ryż biały 9%, Napój ryżowy naturalny 7%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Por 6%</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>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. Herbata zielona 250.00g</li> <li>5. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 55%, Burak 16%, Cebula 11%, <b>Boczek wędzony Morliny 11%</b>, Marchew 4%, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony 0%</li> <li>6. <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>7. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 10.00g</b></li> <li>8. <b>Mozaika szynkowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>9. <b>Serek do chleba z ziołami włoszczowa 40.00g</b> [składniki: ser twarogowy, zioła: przyprawy naturalne (pietruszka, papryka, czosnek), suszone warzywa (cebula, koperek, szczypiorek), sól, ekstrakty przypraw]</li> </ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2024-02-27**

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 mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%</li> <li>7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>8. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>9. <b>Golonka wojskowa swojscy 70.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>10. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 130.00g</li> <li>3. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</li> <li>4. <b>Pupulety gotowane w sosie koperkowym 100.00g</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> <li>5. <b>Zacierka na rosole rw 300.00g</b> składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, <b>Zacierka jajeczna 17%</b>, Pietruszka korzeń 16%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%</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>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> <li>4. Herbata owocowa 250.00g</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 20.00g</b></li> <li>6. <b>Filet królewski krawczyk 5.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. Szynka z mleczkowa krawczyk 5.00g [składniki: mięso wieprzowe 99%, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. <b>Schab od jakuba krawczyk 5.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenno (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>9. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>10. Kiełbasa biała krawczyk 80.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek (zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Ostonka jadalna - jelito wieprzowe ]</li> </ol>



**Dzień: 8 - Środa, 2024-02-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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 rumiankowa 250.00g</li> <li>6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>7. <b>Parówki z mleczkowa krawczyk 70.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g</li> <li>9. Sałata 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. <b>Kotlety z ryżu i warzyw rw 120.00g</b> składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu 18%, <b>Kasza manna 12%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 0%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por]</li> <li>3. <b>Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 28%, Ziemniaki średnio 16%, Pietruszka korzeń 14%, <b>Jaja kurze całe 13%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Szpinak 10%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</li> <li>5. <b>Sos koperkowy 2016 60.00g</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> </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>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 20.00g</b></li> <li>5. Dżem wiśniowy prospona 15.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>7. <b>Sałatka z ryżu, ryby pieczonej, marchewki pieczonej i kopru rw 110.00g</b> składniki: Marchew 39%, <b>Miruna 27%</b>, Ryż biały długi Cenos 19%, <b>Majonez Kielecki 5%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 4%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, <b>Musztarda 2%</b>, Koper ogrodowy 1%</li> <li>8. <b>Filet królewski krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li>9. <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>10. <b>Połędwica sopocka krawczyk 10.00g</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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> </ol>

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-02-29

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 10.00g</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. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1%</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. <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>9. <b>Parówki kajtusie woy 70.00g</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, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> <li>2. <b>Krupnik tradycyjny z wkładką mięsą 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 43%, Wieprzowina łopatka 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 11%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, <b>Seler korzeniowy 2%</b></li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <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>5. <b>Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym rw 110.00g</b> składniki: Kapusta biała 33%, Wieprzowina łopatka 27%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały długi Sonko 15% [składniki: ryż biały], Koper ogrodowy 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%, Bułka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 25.00g</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>5. <b>Filet królewski krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li>6. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g</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>8. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 100.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowy 6% 3%, Cukier 2%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2024-03-01**

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 60.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 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. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 40.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>8. <b>Jaja gotowane 2016 80.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></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. Sałata 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. Jabłko 170.00g</li> <li>3. <b>Zupa z fasoli szparagowej niezabielana rw 300.00g</b> składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pietruszka liście 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>4. <b>Ryba z pieca 2016 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g</b></li> <li>5. <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>6. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>7. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>8. <b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 180.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlecz 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	909.7	879.5	487.1	2276.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3824.2	3688	2043.6	9555.9	101
Białko [g]	10%	47.025	37.8	41.7	16.7	96.4	205
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	32.4	31	20.6	84.1	282
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	13.2	9.4	6.9	29.6	994
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	13	3.9	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.6	2.1	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	282.1	0	289.8	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	118.44	119.53	59.56	297.53	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	51.82	28.67	3.93	84.43	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	3.47	22.55	2.12	28.15	141
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.53
Sód [mg]	10%	1209.9978	1191.24	207	830.72	2228.96	184
Potas [mg]	10%	4653	304.65	809.55	181.37	1295.58	28
Wapń [mg]	10%	990	50.4	125.41	16.95	192.76	20
Fosfor [mg]	10%	574.2	121.05	328.59	26.68	476.32	83
Magnez [mg]	10%	290.3967	11.25	48.23	11.81	71.29	25
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.54	3.36	0.73	4.63	78
Witamina A [µg]	25%	537.8967	84.75	686.44	68.87	840.06	157
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.71	1.45	0.67	2.84	29
witamina E [mg]	30%	8.5833	0.88	3.05	1.49	5.42	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.06	0.39	0.08	0.54	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.22	0.61	0.07	0.91	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.92	2.68	0.48	4.09	36
Witamina C [mg]	55%	64.35	10.35	20.77	28.67	59.79	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	3.3	0.57	2.3	5.57	204

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2024-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	746.1	843.5	708.1	2297.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3138.5	3551.5	2955.7	9645.7	101
Białko [g]	10%	47.025	35.8	31.8	24.9	92.6	197
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	24.4	23.5	42.8	90.8	305
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	10	4.1	18.6	32.8	1101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	9.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	5.4	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	41.5	82	0	123.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	97.41	130.28	56.06	283.76	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	29.8	19.19	4.55	53.55	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	3.63	8.31	0.75	12.7	64
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.5
Sód [mg]	10%	1209.9978	1031.47	213.72	1357.02	2602.22	215
Potas [mg]	10%	4653	525.38	1591.13	177.66	2294.18	49
Wapń [mg]	10%	990	339.08	88.86	5.67	433.61	44
Fosfor [mg]	10%	574.2	251.07	645.2	13.23	909.5	158
Magnez [mg]	10%	290.3967	76.74	198.79	5.04	280.57	96
Żelazo [mg]	10%	5.94	3.02	3.63	0.31	6.97	117
Witamina A [µg]	25%	537.8967	105.08	51.98	113.32	270.39	51
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.16	0.44	1.01	1.62	17
witamina E [mg]	30%	8.5833	1.47	3.37	0.59	5.44	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.16	0.26	0.03	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.54	0.38	0.02	0.95	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.77	5.91	0.59	7.27	65
Witamina C [mg]	55%	64.35	31.54	21.6	7.24	60.4	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	2.86	0.59	3.76	6.5	240

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2024-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	727.9	936	624	2288.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3077.2	3936.9	2620.1	9634.3	101
Białko [g]	10%	47.025	43.4	42.8	33.6	119.9	255
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	12.4	24.9	25.4	62.8	211
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	5.3	13.7	13	32.1	1078
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	4.4	1.6	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	1.1	0.5	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	169.6	52.2	14.5	236.4	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	111.69	145.19	65.42	322.31	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	41.73	52.17	1.93	95.84	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	2.16	20.21	0.76	23.15	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.25
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.4
Sód [mg]	10%	1209.9978	869.13	683.04	833.18	2385.35	197
Potas [mg]	10%	4653	231.3	1425.33	202.93	1859.56	40
Wapń [mg]	10%	990	85.05	263.94	363.53	712.52	73
Fosfor [mg]	10%	574.2	240.66	487.41	123.91	851.98	149
Magnez [mg]	10%	290.3967	17.55	85.28	21.58	124.41	42
Żelazo [mg]	10%	5.94	1.71	3.49	0.62	5.83	99
Witamina A [µg]	25%	537.8967	111.75	680.25	74.41	866.41	161
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.8	0.21	0.75	1.76	18
witamina E [mg]	30%	8.5833	0.58	2.46	0.32	3.36	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.07	0.29	0.07	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.49	0.78	0.2	1.48	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.28	3.04	0.4	3.74	34
Witamina C [mg]	55%	64.35	5.85	26.2	1.62	33.68	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	2.41	1.89	2.31	5.96	220

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	837.3	714.6	700.9	2252.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3509.1	3007.2	2940.3	9456.7	100
Białko [g]	10%	47.025	36.5	35.9	26.5	99.1	211
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	39.1	15.8	30.5	85.5	286
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	15.7	7.4	11.6	34.8	1169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	0.1	0.3	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.5	0.3	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	0	26.1	33.7	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	85.2	117.48	80.29	282.98	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	32.37	14.47	4.84	51.69	59
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	1.26	20.74	0.74	22.75	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.65
Sód [mg]	10%	1209.9978	1074.78	190.95	1023.74	2289.47	190
Potas [mg]	10%	4653	304.65	1251.99	106.34	1662.99	36
Wapń [mg]	10%	990	50.4	162.01	3.1	215.51	21
Fosfor [mg]	10%	574.2	121.05	170.38	41.98	333.41	58
Magnez [mg]	10%	290.3967	11.25	72.06	4.04	87.36	30
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.54	4.35	0.24	5.14	86
Witamina A [µg]	25%	537.8967	118.5	889.29	101.25	1109.04	206
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	0	1.01	2.06	21
witamina E [mg]	30%	8.5833	0.88	2	0.07	2.97	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.06	0.18	0.01	0.26	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.22	0.27	0	0.5	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.92	2.26	0.24	3.43	30
Witamina C [mg]	55%	64.35	10.35	49.98	0	60.33	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	2.98	0.53	2.84	5.72	211

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	814.7	1007.9	434.2	2256.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3429	4238	1822	9489.1	100
Białko [g]	10%	47.025	40.3	35.8	13.8	90	191
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	26.3	31.5	18.3	76.2	256
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	10.8	9.9	6.1	26.9	904
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	14.3	3	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	3.8	0.5	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	23.8	109	0	132.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	104.86	151.69	53.76	310.33	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	26.36	99.6	6.14	132.1	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	1.73	12.9	0.84	15.48	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.61
Sód [mg]	10%	1209.9978	1064.63	239.9	756.85	2061.39	171
Potas [mg]	10%	4653	616.13	2015.97	115.11	2747.22	58
Wapń [mg]	10%	990	296.63	134.01	15.34	445.98	46
Fosfor [mg]	10%	574.2	316.16	444.88	20.41	781.46	136
Magnez [mg]	10%	290.3967	39.63	105.82	10.69	156.14	54
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.94	4.8	0.46	6.21	105
Witamina A [μg]	25%	537.8967	126.81	54.86	75.4	257.09	48
Witamina D [μg]	10%	9.9	0.75	1.44	0.67	2.87	30
witamina E [mg]	30%	8.5833	1	2.67	0.7	4.39	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.15	0.76	0.03	0.95	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.55	0.56	0.04	1.17	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	1.27	10.53	0.26	12.08	107
Witamina C [mg]	55%	64.35	11.35	29.65	4.74	45.75	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	2.95	0.66	2.1	5.15	190



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	818.3	793.9	656	2268.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3435.4	3339.2	2755.8	9530.5	100
Białko [g]	10%	47.025	36.1	40.2	27.7	104.1	222
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	32.8	23.6	25.2	81.7	274
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	13.2	7.3	11.3	31.9	1071
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	6	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.2	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	23.8	38.9	0	62.7	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	96.01	110.46	80.09	286.57	65
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	18.75	11.1	20.34	50.2	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	2.82	10.86	1.36	15.04	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.19
Sód [mg]	10%	1209.9978	1025.53	119.22	995.78	2140.53	177
Potas [mg]	10%	4653	505.92	893.49	291.13	1690.55	36
Wapń [mg]	10%	990	343.8	63.35	11.71	418.87	42
Fosfor [mg]	10%	574.2	299.39	205.57	32.67	537.64	94
Magnez [mg]	10%	290.3967	58.27	47.96	15.18	121.43	42
Żelazo [mg]	10%	5.94	2.06	2.66	0.55	5.28	89
Witamina A [µg]	25%	537.8967	140	507.23	108.79	756.04	140
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.75	0.37	1.01	2.14	22
witamina E [mg]	30%	8.5833	0.95	1.51	0.04	2.51	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.13	0.48	0.04	0.67	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.63	0.32	0.03	0.99	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.61	3.56	0.76	4.94	44
Witamina C [mg]	55%	64.35	19.85	40.86	4.52	65.24	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	2.84	0.33	2.76	5.35	196

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	767.1	708.4	800.2	2275.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3234.2	2978.1	3348.1	9560.6	100
Białko [g]	10%	47.025	56.2	39.5	25	120.8	257
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	18.5	22.3	41.8	82.8	277
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	7.7	7.2	15.2	30.2	1016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	9.7	5.7	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.9	1	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	115	0	122.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	96.34	92.19	81.4	269.93	61
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	28.69	13.64	16.33	58.67	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	5.29	9.8	1.11	16.21	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.39
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.43
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.19
Sód [mg]	10%	1209.9978	1091.64	263.13	1216.47	2571.25	213
Potas [mg]	10%	4653	306.22	1407.45	107.11	1820.79	39
Wapń [mg]	10%	990	55.7	83.2	25.18	164.09	17
Fosfor [mg]	10%	574.2	121.31	398.51	30.05	549.88	95
Magnez [mg]	10%	290.3967	13.16	86.97	16.88	117.03	41
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.73	3.75	0.67	5.16	86
Witamina A [µg]	25%	537.8967	85.21	43.36	177.33	305.91	57
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.71	1.64	0.67	3.03	31
witamina E [mg]	30%	8.5833	0.88	1.65	0.95	3.48	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.06	0.58	0.03	0.68	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.22	0.46	0.07	0.76	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.92	9.75	0.14	10.82	96
Witamina C [mg]	55%	64.35	10.63	20.64	4.46	35.74	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	3.03	0.73	3.37	6.42	236

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	805	856.6	584.6	2246.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3390.4	3578.6	2457	9426	100
Białko [g]	10%	47.025	35.7	25.6	19.9	81.4	173
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	24	46.5	21.3	91.9	309
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	10.2	15.8	7	33	1109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	17.4	2	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.3	0.8	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	266.1	0	273.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	112.35	87.9	79.07	279.34	64
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	39.91	11.7	12.69	64.3	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	2.06	8.27	1.82	12.16	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.31
Sód [mg]	10%	1209.9978	1181.16	304.89	898.94	2385	197
Potas [mg]	10%	4653	123.2	923.69	115.76	1162.66	25
Wapń [mg]	10%	990	55.26	146.72	16.31	218.3	23
Fosfor [mg]	10%	574.2	113.49	262.43	16.11	392.04	69
Magnez [mg]	10%	290.3967	8.9	66.45	8.59	83.96	29
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.46	4.07	0.25	4.79	81
Witamina A [µg]	25%	537.8967	5.85	1448.7	68.8	1523.35	283
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	1.09	0.67	1.81	18
witamina E [mg]	30%	8.5833	0.2	5.92	0.8	6.93	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.03	0.23	0.02	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.23	0.51	0.02	0.77	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.18	2.18	0.16	2.53	22
Witamina C [mg]	55%	64.35	3.51	25.62	0.78	29.91	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	3.28	0.84	2.49	5.96	219

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	763.5	995.7	506.7	2266	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3203.6	4193	2123.9	9520.6	100
Białko [g]	10%	47.025	34.4	39.1	16.4	90	191
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	32.3	25.4	23.3	81.2	271
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	12.7	8.1	8.2	29.1	979
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	10.1	5.7	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.1	1	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	49.1	51.5	0	100.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	84.37	159.38	58.22	301.97	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	16.8	58.31	4.77	79.89	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	1.69	13.88	1.11	16.69	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	10%	1209.9978	1030.74	262.01	890.67	2183.44	181
Potas [mg]	10%	4653	618.69	2318.83	107.11	3044.64	65
Wapń [mg]	10%	990	310.13	129.42	25.18	464.74	47
Fosfor [mg]	10%	574.2	345.97	371.42	30.05	747.45	130
Magnez [mg]	10%	290.3967	39.9	124.55	16.88	181.34	63
Żelazo [mg]	10%	5.94	1.22	5.5	0.67	7.4	125
Witamina A [µg]	25%	537.8967	138.98	451.89	177.33	768.21	143
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.88	0.48	0.67	2.04	21
witamina E [mg]	30%	8.5833	1.03	2.71	0.95	4.7	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.14	0.71	0.03	0.89	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.6	0.46	0.07	1.15	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	1.2	7.69	0.14	9.04	81
Witamina C [mg]	55%	64.35	11.38	41.48	4.46	57.33	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	2.86	0.72	2.47	5.45	201

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	906.8	507.5	852.9	2267.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	3820.1	2139.4	3573.8	9533.5	100
Białko [g]	10%	47.025	39.2	27.1	38.6	105.1	224
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	26.1	9.5	40.4	76.1	255
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	10	4.8	21.8	36.8	1235
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0	1.6	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	0.4	0.5	1.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	266.8	0	14.5	281.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	129.55	83.82	84.25	297.64	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	50.9	26.62	6.67	84.2	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	2.08	11.41	1.23	14.74	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.49
Sód [mg]	10%	1209.9978	739.62	132.38	1327.26	2199.26	182
Potas [mg]	10%	4653	267.2	1751.71	328.12	2347.05	51
Wapń [mg]	10%	990	97.74	118.69	454.55	670.98	68
Fosfor [mg]	10%	574.2	267.93	227.12	132.69	627.74	110
Magnez [mg]	10%	290.3967	20.79	98.02	24.9	143.71	50
Żelazo [mg]	10%	5.94	2.3	3.64	0.83	6.78	114
Witamina A [µg]	25%	537.8967	274.2	75.64	115.25	465.09	86
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.27	0	1.08	3.36	34
witamina E [mg]	30%	8.5833	0.73	1.26	0.75	2.75	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.08	0.35	0.09	0.53	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.63	0.29	0.21	1.15	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	0.3	4.57	0.83	5.71	51
Witamina C [mg]	55%	64.35	5.85	45.38	5.88	57.11	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	2.05	0.36	3.68	5.49	202

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2257.8	2269.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9208	9535.3	100
Białko [g]	10%	47.025	99.9	213
Tłuszcz [g]	10%	29.8485	81.3	273
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.98	31.7	1066
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	165.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	440.27	293.24	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.05	75.49	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.9881	17.71	89
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1209.9978	2304.69	191
Potas [mg]	10%	4653	1992.52	43
Wapń [mg]	10%	990	393.74	40
Fosfor [mg]	10%	574.2	620.74	108
Magnez [mg]	10%	290.3967	136.72	47
Żelazo [mg]	10%	5.94	5.82	98
Witamina A [μg]	25%	537.8967	716.16	133
Witamina D [μg]	10%	9.9	2.35	24
witamina E [mg]	30%	8.5833	4.19	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.98	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2167	6.37	57
Witamina C [mg]	55%	64.35	50.53	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2145.0033	0	0
Sól [g]	10%	3.0249945	5.76	212