

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

<b>Ile dni:</b>	11
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-01-21
<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 2 DEKADA STYCZNIA 2024 R. dieta ŁATWOSTRAWNA (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 11) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 7) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 8) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 16)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2429.55 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 - Niedziela, 2024-01-21**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>4. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>5. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>6. 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>7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>8. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>9. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</li> <li>4. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> <li>5. Schab. pieczony 2016 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>3. <b>Polędwica sopocka woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g</b></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>Kiełbasa krakowska krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko <b>SOJOWE</b>, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, cukry:( glukoza, <b>LAKTOZA z MLEKA</b>, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, ekstrakty przypraw ( <b>GORCZYCA</b> ), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250. ]</li> <li>7. <b>Sałatka z ryżu, kurczaka wędzonego i marchewki pieczonej rw 100.00g</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 Mlekpól 7%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], <b># natka pietruszki świeża 7%</b> [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>8. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>9. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-01-22**

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 z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 15.00g</li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. <b>Kiełbasa parówki woy 80.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 2016 400.00g</b> składniki: Passata S 45%, Wieprzowina łopatką 18%, Wołowina pieczeń 18%, Marchew 5%, <b>Seler naciowy 5%</b>, Biała kiełbasa S 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>2. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>4. 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> <li>5. <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>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g</b></li> <li>4. Marchew pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%</li> <li>5. <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>6. <b>Szynka bukowecka 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>Polędwica sopocka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>8. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> <li>9. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>10. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> </ol>

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-01-23

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 z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>4. Herbata zielona 250.00g</li> <li>5. Płatki żytnie kupiec 20.00g</li> <li>6. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtusty 50.00g</b></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, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>9. <b>Margaryna słynne mr 12.00g</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 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <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> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>5. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 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. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 30.00g</b></li> <li>4. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>5. <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>6. <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>7. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. <b>Brokuł gotowany z masłem rw 110.00g</b> składniki: Brokuły 96%, <b>Masło extra wiejskie Rolmlecz 2%</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]</li> <li>9. <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> </ol>

**Dzień: 4 - Środa, 2024-01-24**

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 mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li>5. Płatki ryżowe melvit 15.00g</li> <li>6. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>7. Szpinak 80.00g</li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]</li> <li>10. Jabłko 100.00g</li> <li>11. <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, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa selerowa z grzankami 2016 300.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 52%, Grzanki ziołowe MAMUT 18%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Masło ekstra 4%</b>, Pietruszka liście 3%</li> <li>2. <b>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 100.00g</b> [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia]</li> <li>3. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>4. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>6. <b>Cukinia w plastry z masłem rw 140.00g</b> składniki: Cukinia plastry unifreeze 93%, <b>Masło extra wiejskie Rolmlecz 7%</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], 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>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 ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>5. <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 MLEKA), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera MLEKO), hydrolizat białka roślinnego (SOJA), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>6. <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 pszenney (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>7. <b>Polędwica sopocka krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenney (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>8. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 20.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>9. Herbata dzika róża bifix 4.00g</li> <li>10. Woda wodociągowa 240.00g</li> <li>11. <b>Seler naciowy pieczony rw 100.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 81%</b>, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 8%, Olej rzepakowy Topseller XXL 8% [składniki: rafinowany olej rzepakowy 100%], Cytryna 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-01-25

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 z czarnych porzeczek wysokosłodzony 10.00g</li> <li>5. Płatki orkiszowe szczytno 15.00g</li> <li>6. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Kiełbasa parówkowa krawczyk 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe]</li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>10. Pomidor 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 26%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 20%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%</li> <li>2. Udko 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>3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym iżż 150.00g</li> <li>4. <b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 250.00g</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>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g</b></li> <li>4. Herbata z kopru włoskiego 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>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>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>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. <b>Buraki i marchewka pieczone z migdałami rw 120.00g</b> składniki: Burak 45%, Cebula 31%, Marchew 14%, Miód wielokwiatowy Apis 3%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 3% [składniki: olej rzepakowy 100%], <b>Płatki migdałowe Helio migdały łuskane 2%</b> [składniki: migdały łuskane, blanszowane, pokrojone w cienkie plastry], Pieprz czarny MIELONY 1%, Kminek mielony 1%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Piątek, 2024-01-26**

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 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>7. Jabłko pieczone 2016 120.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>8. <b>Serek radomski rolmlec 200.00g</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól]</li> <li>9. <b>Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa marchewkowa mus rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 43%, Marchew 43%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Ryba z pieca 2016 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 250.00g</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 słynne mr 20.00g</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>Jaja gotowane 2016 80.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Sałata 50.00g</li> <li>7. <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>8. <b>Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 50.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperk - 0,2 %]</li> </ol>

**Dzień: 7 - Sobota, 2024-01-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 65.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 30.00g</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. Płatki gryczane janex 15.00g [składniki: 100% kaszy gryczanej]</li> <li>8. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>9. Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ]</li> <li>10. Pomidor 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana niezaprawiana z kielbasą rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Żurek ZAKWAS 26%</b>, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kielbasa wiejska WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ], Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Potrawka wieprzowa 2016 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>3. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 100.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%]</li> <li>4. Dynia kostka mrożona unifreeze 150.00g [składniki: Dynia kostka]</li> <li>5. 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>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>5. Herbata owocowa 250.00g</li> <li>6. <b>Poledwica 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>7. <b>Szynka bukowiecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>8. Marchew pieczona z miodem rw 150.00g składniki: Marchew 94%, Oliwa z oliwek 4%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 2%</li> <li>9. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 20.00g</b></li> </ol>

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-01-28

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 wysokostodzony 20.00g</li> <li>5. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem 30.00g</li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. 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> <li>9. Sałata 100.00g</li> <li>10. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <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 pomidorowa z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 36%, Pietruszka korzeń 36%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 11%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, <b>Makaron dwujajeczny 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b>, Cukier 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 125.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> <li>5. 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>Polędwica sopocka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.00g</b></li> <li>6. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 30.00g</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>Kiełbasa krakowska woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>9. <b>Sałotka z ryżu, jajka, tuńczyka, selera naciowego rw 150.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 26%</b>, Jabłko 24%, <b>Tuńczyk w oleju 19%</b>, Ryż biały długi Cenos 13%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 8%</b>, <b>Majonez Kielecki 3%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekpól 3%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 1%</li> <li>10. <b>Bawarka 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-01-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>4. <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>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1%</li> <li>8. <b>Mozaika szynkowa woy 100.00g</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. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa dyniowa rw 300.00g</b> składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, <b>Gouda ser topiony kremowy 3%</b>, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatołowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0%</li> <li>2. <b>Łazanki 2016 300.00g</b> składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, <b>Makaron bezjajeczny 15%</b>, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g</b> składniki: Brokuły 96%, <b>Masło extra wiejskie Rolmlec 2%</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]</li> <li>4. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 250.00g</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 15.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g</b></li> <li>5. <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>6. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>7. <b>Szynka bukowecka 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>8. <b>Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 120.00g</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> </ol>

**Dzień: 10 - Wtorek, 2024-01-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 65.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>5. Kiełbasa zwyczajna woy 120.00g [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>6. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>7. Sałata 80.00g</li> <li>8. Kaszka kukurydziana kupiec 40.00g</li> <li>9. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</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. <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. Schab duszony 2016 125.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym iżż 150.00g</li> <li>4. Bukiet warzyw marchewka, kalafior, brokuły. broccoli mix 150.00g</li> <li>5. 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 piątka (promień) 50.00g</b></li> <li>5. <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>6. <b>Poledwica sopocka krawczyk 20.00g</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>7. <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>8. <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>9. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 130.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> </ol>

Dzień: 11 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna słynne mr 15.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>4. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbatka herbaciany ogród malina z żurawiną herbapol 250.00g [składniki: owoc maliny (44%), kwiat hibiskusa, owoc żurawiny (10%), owoc dzikiej róży, aromaty naturalne.]</li> <li>9. <b>Jaja gotowane 2016 60.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>10. Napój kakaowy instatnt puchatek 20.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej iżż 300.00g</b></li> <li>2. <b>Kotlety z ryżu i kalafiora rw 170.00g</b> składniki: Ryż biały długi Cenos 35%, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 18%, <b>Kasza manna 12%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Kalafior 0%</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 2016 40.00g</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>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. Kompot z jabłek iżż 250.00g</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 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. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 250.00g</li> <li>5. <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>6. <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>7. <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>8. <b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 100.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlecz 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>9. <b>Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 30.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperk - 0,2 %]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	872	824.2	598.7	2295.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3672.1	3470.2	2516.1	9658.5	100
Białko [g]	10%	47.1537	42.5	49	23.6	115.2	244
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	27.1	22.1	22.7	71.9	201
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	11.3	6.1	8.6	26	726
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.8	0.2	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	4	0.2	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	146.9	20	174.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	114.72	112.45	75.25	302.43	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	49.57	29.78	5.69	85.05	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	0.5	10.37	0.62	11.5	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	1245.7467	1117.61	200.05	926.99	2244.66	180
Potas [mg]	10%	4653	72.45	1764.67	85.3	1922.42	42
Wapń [mg]	10%	990	314.82	95.18	8.24	418.24	43
Fosfor [mg]	10%	574.2	105.93	558.79	32.88	697.61	121
Magnez [mg]	10%	292.149	5.31	110.34	5.13	120.79	42
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.16	4.45	0.39	5	85
Witamina A [µg]	25%	540.5796	72.34	1025.46	67.52	1165.33	215
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.71	1.94	0.67	3.33	34
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.07	2.4	0.06	2.54	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.01	1.1	0.01	1.13	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.19	0.51	0	0.71	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.09	15.17	0.18	15.45	138
Witamina C [mg]	55%	64.6569	2.9	21.27	0.65	24.83	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	3.1	0.55	2.57	5.61	201

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	759.4	911.1	650.9	2321.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3194.6	3813.7	2730	9738.4	100
Białko [g]	10%	47.1537	29.2	43.4	16.9	89.6	190
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	25.1	43	27.4	95.6	266
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	10.1	10.6	10.4	31.1	868
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	19.5	3.5	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.3	0.6	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	0	91.7	0	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	105.76	92.43	86.31	284.52	65
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	46.57	45.66	9	101.23	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	3.32	9.97	4.52	17.81	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.29
Sód [mg]	10%	1245.7467	1042.02	642.7	927.01	2611.73	210
Potas [mg]	10%	4653	286.2	1827.02	355.85	2469.07	53
Wapń [mg]	10%	990	281.88	106.07	45.4	433.35	44
Fosfor [mg]	10%	574.2	24.57	433.47	40.75	498.79	86
Magnez [mg]	10%	292.149	9.09	113.27	20.26	142.62	49
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.55	5.83	0.67	7.07	118
Witamina A [µg]	25%	540.5796	24.51	276.43	71.06	372.01	69
Witamina D [µg]	10%	9.9	0	0.71	0.67	1.38	14
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.92	4.14	0.96	6.04	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.05	0.62	0.06	0.74	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.03	0.56	0.06	0.66	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.88	9.1	0.53	10.52	94
Witamina C [mg]	55%	64.6569	14.71	27.64	2.15	44.5	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	2.89	1.78	2.57	6.52	233

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	913.6	810.2	585.9	2309.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3836.1	3396.5	2466.8	9699.6	100
Białko [g]	10%	47.1537	46.6	35	20	101.7	216
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	35.7	31.4	17.9	85.1	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	14.1	8.4	8.8	31.4	875
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	12.5	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	7.8	0.1	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	110.4	0	118	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	103.31	104.21	87.36	294.88	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	41.12	10.36	30.01	81.49	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	4.19	15.08	2.37	21.65	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.29
Sód [mg]	10%	1245.7467	1063.8	327.89	770.93	2162.62	173
Potas [mg]	10%	4653	132.75	1912.93	365.78	2411.47	52
Wapń [mg]	10%	990	325.62	144.65	45.6	515.87	53
Fosfor [mg]	10%	574.2	115.38	539.68	62.7	717.76	125
Magnez [mg]	10%	292.149	9.36	123.66	21.85	154.87	52
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.47	5.04	0.85	6.37	107
Witamina A [µg]	25%	540.5796	90.72	927.11	133.21	1151.04	214
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.85	0.87	0.67	2.4	25
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.22	4.39	0.96	5.58	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.03	0.71	0.05	0.81	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.23	0.58	0.1	0.92	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.19	7.8	0.53	8.53	76
Witamina C [mg]	55%	64.6569	5.83	31.62	39.42	76.88	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	2.95	0.91	2.14	5.4	193

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	834.3	990.5	489.9	2314.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3500.7	4147.1	2055.2	9703.1	100
Białko [g]	10%	47.1537	36.4	30.7	14.9	82	174
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	34.6	39.8	21	95.5	267
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	13.8	16.1	6.4	36.4	1014
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	10.8	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.4	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	322.2	0	329.8	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	96.1	140.29	60.76	297.17	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	31.34	28.58	7.71	67.64	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	3.82	26.03	1.35	31.2	153
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.54
Sód [mg]	10%	1245.7467	1080	579.4	883.95	2543.35	205
Potas [mg]	10%	4653	356.85	798	235.14	1390	30
Wapń [mg]	10%	990	384.75	139.28	35.33	559.37	57
Fosfor [mg]	10%	574.2	133.96	315.83	19.36	469.16	81
Magnez [mg]	10%	292.149	45.85	53.87	10.66	110.4	38
Żelazo [mg]	10%	5.94	2.42	3.52	0.48	6.44	108
Witamina A [µg]	25%	540.5796	118.71	810.77	70.46	999.94	185
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.71	1.47	0.67	2.86	29
witamina E [mg]	30%	8.6229	1.46	3.35	0.11	4.93	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.1	0.15	0.02	0.29	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.34	0.6	0.05	1	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.63	1.82	0.34	2.8	25
Witamina C [mg]	55%	64.6569	30.72	16.99	1.77	49.49	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	3	1.6	2.45	6.35	227

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	809.4	878.1	643.1	2330.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3400.2	3693.6	2712.4	9806.3	101
Białko [g]	10%	47.1537	37.1	30.1	16	83.3	177
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	30.8	24.5	15.8	71.2	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	12.6	4.1	5.3	22.1	618
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	10.7	1.7	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	6.9	0.9	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	18.9	83.9	0	102.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	96.89	142.15	110.16	349.21	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	36.45	34.76	52.81	124.03	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	2.41	15.82	2.33	20.56	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	1245.7467	1132.47	224.71	793.02	2150.2	173
Potas [mg]	10%	4653	505.8	1604.33	253.96	2364.1	50
Wapń [mg]	10%	990	317.61	115.96	33.96	467.54	47
Fosfor [mg]	10%	574.2	331.74	524.49	17.9	874.14	152
Magnez [mg]	10%	292.149	35.28	108.12	13.44	156.85	54
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.57	4.27	1.07	5.92	100
Witamina A [µg]	25%	540.5796	80.42	1066.66	73.69	1220.78	226
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.73	0.55	0.67	1.96	20
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.56	4.74	0.1	5.41	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.11	0.38	0.02	0.52	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.57	0.45	0.04	1.07	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.72	7.26	0.31	8.3	74
Witamina C [mg]	55%	64.6569	7.75	22.29	3.71	33.76	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	3.14	0.62	2.2	5.37	192

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	942.1	576.9	777.4	2296.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3965	2429.1	3254.3	9648.5	100
Białko [g]	10%	47.1537	49	25.7	33.9	108.7	231
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	29.4	12.5	39.4	81.4	227
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	14.1	1.1	15.5	30.8	859
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	5.9	5.3	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.6	0.9	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	0	259.2	286.2	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	122.38	97.75	71.93	292.06	66
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	30.74	31.95	20.16	82.86	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	4.17	14.83	0.69	19.71	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	10%	1245.7467	1161.98	228.79	824.54	2215.32	177
Potas [mg]	10%	4653	571.81	1950.35	164.86	2687.03	58
Wapń [mg]	10%	990	347.78	93.02	46.71	487.52	49
Fosfor [mg]	10%	574.2	326.96	252.36	157.45	736.77	128
Magnez [mg]	10%	292.149	40.31	100.77	13.35	154.45	53
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.95	3.21	1.97	6.15	103
Witamina A [µg]	25%	540.5796	162.7	46.67	311.49	520.88	97
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.1	0	2.57	3.67	37
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.64	3.3	0.88	4.83	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.13	0.42	0.06	0.61	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.61	0.33	0.4	1.35	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.5	5.21	0.14	5.87	52
Witamina C [mg]	55%	64.6569	11.12	68.81	3.76	83.7	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	3.22	0.63	2.29	5.53	198

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	914.8	743.9	638.7	2297.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3835.6	3124.8	2681.4	9642	100
Białko [g]	10%	47.1537	38.9	28.8	17.5	85.3	181
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	41.1	24.2	24.7	90.1	251
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	16.4	7.3	8.8	32.6	910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	10	3.5	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.2	0.6	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	47.1	0	54.8	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	98.19	109.29	88.71	296.19	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	32.28	10.33	22.14	64.76	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	2.15	13.28	4.56	19.99	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.9
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.59
Sód [mg]	10%	1245.7467	1329.42	583.33	874.67	2787.43	224
Potas [mg]	10%	4653	237.1	1029.66	357.8	1624.57	35
Wapń [mg]	10%	990	326.24	56.92	45.67	428.84	44
Fosfor [mg]	10%	574.2	119.42	262.25	40.65	422.32	74
Magnez [mg]	10%	292.149	12.17	62.76	20.3	95.24	32
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.66	2.2	0.65	3.52	59
Witamina A [µg]	25%	540.5796	119.33	206.25	104.84	430.43	79
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	0.55	1.01	2.61	27
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.61	1.5	0.97	3.09	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.04	0.65	0.06	0.76	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.21	0.3	0.06	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.61	6.34	0.53	7.49	67
Witamina C [mg]	55%	64.6569	10.85	15.84	2.15	28.85	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	3.69	1.62	2.42	6.96	249

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	969.4	523.7	813.2	2306.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	4070	2202.7	3410.4	9683.2	100
Białko [g]	10%	47.1537	41	29.3	29.2	99.6	211
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	38.7	12.2	35.8	86.9	242
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	16.4	6.3	14.2	37	1030
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	3.1	3.8	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	1.3	2.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	80.6	57.7	146.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	115.88	81.88	94.48	292.25	67
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	42.74	19.75	23.19	85.69	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	3.54	15.64	2.35	21.54	104
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.84
Sód [mg]	10%	1245.7467	1522.17	294.81	1072.77	2889.76	232
Potas [mg]	10%	4653	220.05	2204.38	427.36	2851.79	61
Wapń [mg]	10%	990	338.58	181.81	163.73	684.13	69
Fosfor [mg]	10%	574.2	135.63	477.21	210.23	823.07	144
Magnez [mg]	10%	292.149	15.03	138.17	33.32	186.53	63
Żelazo [mg]	10%	5.94	4	4.13	1.1	9.24	156
Witamina A [µg]	25%	540.5796	93.57	2777.43	145.95	3016.95	558
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.71	0.09	2.69	3.5	35
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.4	3.34	1.37	5.12	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.33	0.42	0.08	0.85	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.62	0.46	0.28	1.36	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	4.18	15.35	3	22.54	201
Witamina C [mg]	55%	64.6569	15.64	42.81	7.12	65.58	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	4.22	0.81	2.97	7.22	258

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Poniedziałek), 2024-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	714.8	964	613.5	2292.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3011.9	4047.5	2564.4	9624	100
Białko [g]	10%	47.1537	28.5	43.9	18	90.5	192
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	20.1	33.1	33.5	86.8	241
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	8.3	12.6	9	30	837
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	11.3	9.3	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	3.2	3.7	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	76.4	60.6	164.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	106.06	130.65	61.1	297.82	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	21.78	55.77	5.58	83.14	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	2.31	16.49	2.49	21.3	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.5
Sód [mg]	10%	1245.7467	656.6	731.58	954.55	2342.74	189
Potas [mg]	10%	4653	660.24	1982.07	267.42	2909.74	63
Wapń [mg]	10%	990	352.91	272.15	30.56	655.63	66
Fosfor [mg]	10%	574.2	357.09	482.17	78.17	917.44	160
Magnez [mg]	10%	292.149	47.58	117.39	19.3	184.28	63
Żelazo [mg]	10%	5.94	1.23	5.83	0.84	7.91	133
Witamina A [µg]	25%	540.5796	172.79	125.74	147.69	446.24	82
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.1	0.98	1.29	3.38	34
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.94	4.33	3.23	8.5	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.16	0.9	0.05	1.12	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.61	0.71	0.13	1.46	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	1.2	9	0.67	10.89	97
Witamina C [mg]	55%	64.6569	13.85	91.82	4.95	110.63	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	1.82	2.03	2.65	5.85	209

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	1059.9	523.6	708.3	2291.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	4458.2	2208.2	2961.6	9628.1	100
Białko [g]	10%	47.1537	49.2	37.6	26	112.9	239
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	36	10.7	38.4	85.2	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	14.6	3.5	16.2	34.4	959
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	0.6	8.5	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	1	1.4	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	0	14.5	22.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	136.14	72.84	65.33	274.32	63
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	51.91	8.39	6.37	66.68	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	3.2	7.49	1.45	12.14	60
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.68
Sód [mg]	10%	1245.7467	1458.18	158.21	1286.99	2903.39	233
Potas [mg]	10%	4653	190.53	970.69	295.08	1456.31	31
Wapń [mg]	10%	990	334.62	80.38	167.4	582.41	59
Fosfor [mg]	10%	574.2	124.83	207.05	134.31	466.2	81
Magnez [mg]	10%	292.149	13.05	59.67	36.31	109.04	36
Żelazo [mg]	10%	5.94	0.73	2.27	1.08	4.1	68
Witamina A [µg]	25%	540.5796	118.74	552.41	244.96	916.11	169
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	0.1	1.04	2.2	23
witamina E [mg]	30%	8.6229	0.36	1.69	1.32	3.39	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.04	0.18	0.08	0.31	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.25	0.18	0.27	0.71	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	0.26	2.57	0.29	3.13	28
Witamina C [mg]	55%	64.6569	10.49	40.23	6.36	57.09	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	4.05	0.43	3.57	7.25	259

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	763	1033.8	511.2	2308.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	3211.8	4333.2	2144.7	9689.9	100
Białko [g]	10%	47.1537	33	22	21.9	76.9	163
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	23.9	43.4	22.4	89.8	251
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	9.5	7.8	10	27.4	765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	23.3	0	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.3	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	202	149.3	0	351.4	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	104.84	144.8	55.54	305.19	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	52	33.67	4.22	89.9	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	2.08	12.19	0.3	14.59	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.34
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.2
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.47
Sód [mg]	10%	1245.7467	722.16	456.83	983.23	2162.23	174
Potas [mg]	10%	4653	419.67	1295.86	72.51	1788.04	39
Wapń [mg]	10%	990	401.94	179.77	2.31	584.02	59
Fosfor [mg]	10%	574.2	238.77	239.58	5.4	483.75	85
Magnez [mg]	10%	292.149	64.71	73.92	2.05	140.69	48
Żelazo [mg]	10%	5.94	1.87	5.69	0.12	7.69	130
Witamina A [µg]	25%	540.5796	250.59	165.39	106.17	522.16	97
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.97	0.67	1.01	3.65	37
witamina E [mg]	30%	8.6229	2.6	7.67	0.24	10.52	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.23	0.2	0.01	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.69	0.41	0.01	1.12	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	3.1	2.6	0.24	5.95	53
Witamina C [mg]	55%	64.6569	21.56	15.92	2.95	40.44	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	2	1.26	2.73	5.4	193

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2310.5	2305.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9416	9683.8	100
Białko [g]	10%	47.1537	95.1	202
Tłuszcz [g]	10%	35.8974	85.4	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.59	30.8	860
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	167.4	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.44	298.73	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.89	84.77	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.5227	19.27	94
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1245.7467	2455.77	197
Potas [mg]	10%	4653	2170.41	47
Wapń [mg]	10%	990	528.81	54
Fosfor [mg]	10%	574.2	646.09	112
Magnez [mg]	10%	292.149	141.43	48
Żelazo [mg]	10%	5.94	6.31	106
Witamina A [µg]	25%	540.5796	978.35	181
Witamina D [µg]	10%	9.9	2.81	29
witamina E [mg]	30%	8.6229	5.45	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9603	0.69	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9603	0.99	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.2365	9.22	82
Witamina C [mg]	55%	64.6569	55.98	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2155.3092	0	0
Sól [g]	10%	3.11436675	6.13	219