

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada MARCA 2024 r. dieta podstawowa

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-03-12
<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 marca 2024 R. dieta PODSTAWOWA (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 7) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 18) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 20) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>6.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) <b>7.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 13)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2495.08 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Wtorek, 2024-03-12**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</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. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>7. Płatki żytnie kupiec 30.00g</li> <li>8. <b>Mielonka turystyczna woy 100.00g</b> [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA ŚREDNIO ROZDROBNIONA, PARZONA Składniki: mięso 65,6 (wieprzowe 57,9%,wołowe 7,7%), woda, tłuszcz wieprzowy, sól, białko sojowe, substancja żelująca E 407a, stabilizatory E 450, E 451, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>9. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>10. <b>Masło extra łaciate 15.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> <li>3. <b>Gulasz wieprzowy 2016 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>4. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. Barszcz ukraiński niezabielany 2016 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 51%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, Koper ogrodowy 2%, Kapusta biała 1%, Fasola biała nasiona suche 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 65.00g</b></li> <li>3. <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, koperek - 0,2 %]</li> <li>4. <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>5. <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>6. <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>7. <b>Sałatka z mix sałat, pomidora, fety i natki pietruszki rw kopia kopia 150.00g</b> składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], <b>#ser feta Milbona 12%</b> [składniki: <b>mleko</b> owcze, <b>mleko</b> kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>. ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz ziołowy 0%</li> <li>8. <b>Masło extra 82% mlekovita 15.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> <li>9. <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: 2 - Środa, 2024-03-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 30.00g</li> <li>5. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>6. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 20.00g</li> <li>7. <b>Paszтет indykpol 90.00g</b> [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym <b>seler, soja</b>), ekstrakt <b>selera</b>, olej rzepakowy, <b>jaja</b> kurze w proszku, <b>białko sojowe, hydrolizat białka sojowego</b>, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214]</li> <li>8. <b>Masło extra wiejskie rolmiec 15.00g</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%]</li> <li>9. Ogórek 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>Kotlety z kaszy gryczanej rw 150.00g</b> składniki: Kasza gryczana niepalona S 45%, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Marchew 8%, <b>Kasza manna 8%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 4%</li> <li>3. <b>Żurek z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, <b>Żurek ZAKWAS 24%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> <li>5. Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. <b>Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>3. <b>Serek puszysty naturalny łąciaty 30.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek prosona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>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. Szynka myśliwska tradycja 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.]</li> <li>8. Szynka delikatna lukullus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, sól, glukoza, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, skrobia, regulatory kwasowości: mleczan potasu, octan potasu, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>9. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> <li>10. Skrzydełka z kurczaka pieczone 100.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>11. Pomidor 80.00g</li> </ol>

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra wiejskie rolniec 10.00g</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%]</li> <li>3. Herbata z kopru włoskiego 250.00g</li> <li>4. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. <b>Chleb żytni razowy 40.00g</b></li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek proszona 10.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>8. Płatki orkiszowe szczytno 20.00g</li> <li>9. Parówki polanki jbb 70.00g [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. Rzodkiewka 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z aronii 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Aronia 9%</li> <li>2. Udko z kurczaka pieczone 2016 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Surówka z selera z rodzynkami 2016 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 75%, Śmietana 12% tłuszczu 15%</b>, Rodzynki suszone 10%</li> <li>4. <b>Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i makaronem 2016 280.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 24%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Groszek zielony mrożony 18%, <b>Makaron świderki 5-jajeczny CZANIECKI 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. Ryż brązowy metro chef 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 40.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g</b></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>Polędwica sopocka krawczyk 5.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>9. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 100.00g</b> składniki: Ziemiaki 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> </ol>

**Dzień: 4 - Piątek, 2024-03-15**

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>Masło extra 82% mlekovita 15.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 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>6. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]</li> <li>7. <b>Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>8. <b>Jaja gotowane 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>9. <b>Salata zielona ze śmietaną iżż 100.00g</b></li> <li>10. <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, koperek - 0,2 %]</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>Zupa kalafiorowa 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior 25%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 13%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 8%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 6%, Masło ekstra 6%, Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%</li> <li>3. <b>Kopytka 2016 190.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 75%, <b>Mąka pszenna typ 500 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>4. Pieczarki duszone z cebulą rw 150.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>6. Kisiel o smaku żurawinowym winiary 250.00g [składniki: Cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne 0,3% (marchwi i hibiskusa, krokosza, jabłka, rzodkiewki, słodkiego ziemniaka, wiśni), witamina C, maltodekstryna, sól. Wartość odżywcza podana po przyrządzeniu w 100g.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna słynne mr 15.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z 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. Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. <b>Ryba po grecku 2016 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 46%</b>, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>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>7. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>8. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Sobota, 2024-03-16**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łaciąte 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 40.00g</li> <li>6. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g</li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. <b>Płatki ryżowe metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki ryżowe]</li> <li>9. Ogórek 100.00g</li> <li>10. <b>Golonka wojskowa swojscy 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko <b>sojowe</b>, 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>11. Jabłko 180.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa z ogórków kwaszonych z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 22%, Ziemniaki średnio 22%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Cebula 5%</li> <li>2. <b>Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 120.00g</b> składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>5. <b>Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra wiejskie rolmlec 15.00g</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%]</li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciąty 50.00g</b> [składniki: ŁaciątySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %]</li> <li>6. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>7. <b>Szynka biała lukullus 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.]</li> <li>8. <b>Filet królewski krawczyk 15.00g</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 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko <b>SOJOWE</b>, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, cukry:( glukoza, <b>LAKTOZA z MLEKA</b>, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, ekstrakty przypraw ( <b>GORCZYCA</b> ), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250. ]</li> <li>10. <b>Kapusta z grochem rw 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 61%, Groch nasiona suche 15%, Ziemniaki średnio 12%, Cebula 6%, <b>Boczek wędzony Morliny 6%</b></li> <li>11. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Niedziela, 2024-03-17**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łaciate 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 ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]</li> <li>7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>8. Płatki jaglane 30.00g</li> <li>9. Kiełbasa wiejska grillowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).]</li> <li>10. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa flaczki rw 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Marchew 26%, Flaki wołowe 20% [składniki: Flaki wołowe], Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. Karczek pieczony 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 98%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Rozmaryn 1%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</li> <li>5. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra łaciate 15.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li>4. <b>Serek twój smak z chrzanem piątница 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka]</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>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>7. <b>Szynka gotowana kaminiaz premium 15.00g</b></li> <li>8. <b>Półdewica sopocka krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>9. <b>Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 170.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 49%</b>, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, <b>Ser żółty gouda S 6%</b>, <b>Majonez Kielecki 6%</b>, <b>Natur jogurt typ grecki Zott 6%</b></li> <li>10. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 21.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> </ol>

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-03-18**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 25.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>7. <b>Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>8. <b>Kiełbasa parówkowa woy 90.00g</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. Papryka czerwona 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>Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>4. Budyń waniliowy bez dodatku cukru delecta 250.00g [składniki: skrobia, aromat, barwniki: ryboflawiny, annato]</li> <li>5. <b>Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 2016 120.00g</b> składniki: Passata S 45%, Wieprzowina łopatka 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>6. <b>Makaron spaghetti lubella 120.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>3. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>4. <b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li>5. <b>Poledwica sopocka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>6. <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>7. <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>8. <b>Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, pekinką i koperkiem rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 39%, <b>Jaja gotowane IZZ 35%</b>, <b>Miruna 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>



**Dzień: 8 - Wtorek, 2024-03-19**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>2. <b>Masto extra łaciąte 15.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>5. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>6. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g</li> <li>7. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>8. Kaszka kukurydziana kupiec 10.00g</li> <li>9. Kiełbasa wiejska 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>10. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> <li>3. <b>Kasza manna na rosole 2016 300.00g</b> składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, <b>Kasza manna 22%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Por 11%, Pietruszka liście 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. <b>Puplety 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>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masto Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Masto extra łaciąte 15.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciąty (promień) 20.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb żytni razowy 60.00g</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. Dżem z czarnych porzeczek prosona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>7. <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>8. <b>Szynka bukowicka 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>9. <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>10. Kaszanka zapiekana z cebulą rw 130.00g składniki: kaszanka Krawczyk 75% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 38% (w tym mięso z głów wieprzowych), podroby wieprzowe 37% (płuca, serca, wątroba, ozorki), woda, kasza gryczana, krew spożywcza, sól, przyprawy naturalne, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E250, Osłonka jadalna – jelito wieprzowe ], Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 1%</li> <li>11. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 80.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Środa, 2024-03-20**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>5. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>7. <b>Parówki z mleczkowa krawczyk 90.00g</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. Rzodkiewka 100.00g</li> <li>9. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 15.00g</b></li> <li>10. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</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>Zupa fasolowa ii wersja 2016 300.00g</b> składniki: Fasola biała nasiona suche 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 16%, Marchew 16%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 13%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Por 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 1%, Kminek cały 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Kotlety z ryżu i warzyw rw 100.00g</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%, <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 0%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por]</li> <li>4. <b>Surówka z kapusty białej 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4%</li> <li>5. <b>Sos pomidorowy z pasatą 2016 25.00g</b> składniki: Passata S 64%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Cebula 7%, Marchew 7%, <b>Seler naciowy 7%</b>, Czosnek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>6. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 52.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łąciaty 20.00g</b> [składniki: łąciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>4. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>5. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>6. <b>Poledwica 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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>8. <b>Kiełbasa szynkowa woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>9. <b>Salatka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 140.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 64%, <b>#jogurt naturalny Mlekpól 12%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Boczek wędzony Morliny 6%</b>, Szpinak 6%, Cebula dymka S 1%, <b>Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%</b>, Oliwa do sałatek z pierwszego tłoczenia Wielkopolski 1%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Czwartek, 2024-03-21**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 20.00g</li> <li>5. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>7. <b>Mielonka turystyczna woy 80.00g</b> [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA ŚREDNIO ROZDROBNIONA, PARZONA Składniki: mięso 65,6 (wieprzowe 57,9%, wołowe 7,7%), woda, tłuszcz wieprzowy, sól, białko sojowe, substancja żelująca E 407a, stabilizatory E 450, E 451, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>8. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>9. Ogórek 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. Kasza jęczmienna pęczak janex 150.00g</li> <li>3. Buraczki zasmażane z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jabłko 3%</li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>5. <b>Zupa pomidorowa z ryżem 2016 260.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 36%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały 17%, Cebula 12%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>4. <b>Masło extra 82% mlekovita 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy twój smak z czosnkiem piętnica 20.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.]</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 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>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>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>9. <b>Bigos z białej kapusty rw 140.00g</b> składniki: Kapusta biała 68%, <b>kiełbasa dębicka WOY 17%</b> [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	864.9	791.5	827.9	2484.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3632.1	3317.9	3458.2	10408.3	100
Białko [g]	10%	47.32	40.9	28.5	27.7	97.3	206
Tłuszcz [g]	10%	57.42	32	31.9	47.4	111.4	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	16.1	7.3	20.6	44.2	771
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	16.5	8.6	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	5.7	4.1	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	56.8	14.5	79	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	106.73	103.7	73.74	284.17	65
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	36.67	32.47	5.44	74.59	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	7.19	12.65	2.4	22.25	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.98
Sód [mg]	10%	1372.73	1284	157.42	1323.48	2764.92	201
Potas [mg]	10%	4700	316.24	2313.33	348.22	2977.8	63
Wapń [mg]	10%	954.55	333.63	124.96	143.55	602.15	63
Fosfor [mg]	10%	580	136.31	438.02	153.42	727.76	126
Magnez [mg]	10%	290.61	17.86	130.83	36.35	185.05	64
Żelazo [mg]	10%	6.24	0.93	4.8	0.67	6.41	103
Witamina A [µg]	25%	539.39	115.28	441.89	9.03	566.21	105
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.58	0.03	0.65	6
witamina E [mg]	30%	8.61	2.13	4.06	3.57	9.77	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.05	0.89	0.1	1.05	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.29	0.48	0.21	0.99	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	1.46	10.2	1.08	12.75	113
Witamina C [mg]	55%	64.55	69.81	45.67	5.42	120.91	187
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	3.56	0.43	3.67	6.91	224

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	817.2	854.4	831	2502.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3431.4	3581.8	3477.2	10490.5	100
Białko [g]	10%	47.32	38.7	19.3	29.5	87.5	185
Tłuszcz [g]	10%	57.42	32.1	35.7	41.3	109.2	190
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	15	4.2	16.1	35.3	616
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	18.2	9.1	28	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	9.4	4.2	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	87.2	62.2	157.2	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	94.89	118.76	88	301.66	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	27.09	30.52	15	72.62	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	3.18	9.79	5.85	18.83	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.64
Sód [mg]	10%	1372.73	1182.9	529.71	859.72	2572.34	188
Potas [mg]	10%	4700	195.48	1071.55	483.96	1750.99	37
Wapń [mg]	10%	954.55	329.58	106.37	31.71	467.66	49
Fosfor [mg]	10%	580	128.25	199.3	239.24	566.79	97
Magnez [mg]	10%	290.61	13.14	58.82	55.13	127.09	44
Żelazo [mg]	10%	6.24	0.37	2.35	2.75	5.48	88
Witamina A [µg]	25%	539.39	12.59	573.29	43.71	629.59	116
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.35	0.48	0.87	9
witamina E [mg]	30%	8.61	0.21	7.23	2.93	10.38	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.04	0.2	0.14	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.22	0.29	0.15	0.67	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.26	2.58	5.63	8.48	75
Witamina C [mg]	55%	64.55	7.55	31.92	8.43	47.91	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	3.28	1.47	2.38	6.43	209

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	890.8	1181.4	426.9	2499.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3744.3	4968.5	1791.4	10504.3	100
Białko [g]	10%	47.32	33.3	48.5	13.7	95.5	202
Tłuszcz [g]	10%	57.42	30.6	37.7	16.6	85.1	148
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	14.6	12.4	7.1	34.3	598
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.6	11.9	0.1	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	4.5	0.4	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	109.6	0	128.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	123.94	167.06	57.67	348.67	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	63.89	6.8	5.63	76.33	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	7.19	10.4	4.43	22.04	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.75
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.65
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	1372.73	951.92	269.1	772.24	1993.28	145
Potas [mg]	10%	4700	638.46	1051.52	395.07	2085.05	44
Wapń [mg]	10%	954.55	342.18	169.71	26.56	538.46	57
Fosfor [mg]	10%	580	407.52	393.01	106.7	907.24	156
Magnez [mg]	10%	290.61	59.13	73.37	40.25	172.75	59
Żelazo [mg]	10%	6.24	1.71	2.77	1.58	6.08	97
Witamina A [μg]	25%	539.39	14.23	384.27	75.06	473.57	88
Witamina D [μg]	10%	10	0.06	0.5	0.67	1.24	13
witamina E [mg]	30%	8.61	0.36	2.73	0.29	3.39	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.14	0.29	0.09	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.59	0.46	0.06	1.13	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.75	4.55	1.06	6.37	56
Witamina C [mg]	55%	64.55	8.54	12.1	5.18	25.82	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	2.64	0.74	2.14	4.98	162

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	953.5	833.8	720.5	2507.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	4004.6	3493.6	3020.7	10518.9	100
Białko [g]	10%	47.32	43	17.5	32.1	92.8	196
Tłuszcz [g]	10%	57.42	37.2	34.8	32.2	104.3	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	19.3	13.1	17.3	49.8	869
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	13.8	1.1	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	5.7	0.1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	357.3	76.7	14.5	448.6	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	112.93	119.32	76.66	308.91	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	29.59	24.32	25.61	79.52	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	2.88	13.59	2.57	19.05	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.53
Sód [mg]	10%	1372.73	894.69	271.14	850.44	2016.28	147
Potas [mg]	10%	4700	614.88	1911.04	364.75	2890.68	62
Wapń [mg]	10%	954.55	407.7	151.7	461.78	1021.18	107
Fosfor [mg]	10%	580	519.93	444.86	121	1085.8	188
Magnez [mg]	10%	290.61	51.21	107.26	23.38	181.86	63
Żelazo [mg]	10%	6.24	2.76	4.32	0.63	7.72	123
Witamina A [µg]	25%	539.39	260.47	705.27	364.16	1329.91	247
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	2.2	1.04	4.88	48
witamina E [mg]	30%	8.61	0.87	4.74	0.63	6.25	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.17	0.4	0.07	0.65	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	1.11	0.91	0.21	2.25	235
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.49	9.44	0.72	10.66	94
Witamina C [mg]	55%	64.55	4.72	76.95	7.34	89.02	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	2.48	0.75	2.36	5.04	163

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	872.9	783.7	854	2510.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3676.8	3266.7	3577.1	10520.8	100
Białko [g]	10%	47.32	41.8	20.6	33.8	96.3	203
Tłuszcz [g]	10%	57.42	24.5	46.8	37.7	109.1	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	12.8	18.1	21.9	52.9	924
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	20.1	0.2	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	5	0.7	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	93.2	0	100.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	123.5	75.18	100.18	298.87	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	44.56	12.89	28.57	86.03	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	4.69	10.77	10.86	26.33	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.18
Sód [mg]	10%	1372.73	1282.71	778.83	1327.56	3389.12	247
Potas [mg]	10%	4700	423.27	1741.86	611.25	2776.38	59
Wapń [mg]	10%	954.55	337.32	146.75	392.63	876.7	91
Fosfor [mg]	10%	580	144.63	346.49	226.83	717.95	124
Magnez [mg]	10%	290.61	18.63	118.38	74.97	211.99	73
Żelazo [mg]	10%	6.24	0.9	3.91	2.57	7.39	118
Witamina A [µg]	25%	539.39	27.21	571.57	35.38	634.16	118
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.63	0	0.67	6
witamina E [mg]	30%	8.61	0.85	3.47	1.48	5.81	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.09	0.69	0.27	1.05	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.26	0.43	0.16	0.86	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.53	7.16	1.55	9.26	82
Witamina C [mg]	55%	64.55	16.32	37.45	21.23	75	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	3.56	2.16	3.68	8.47	274



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	909.9	787.6	793.6	2491.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3822.7	3297	3315.7	10435.5	100
Białko [g]	10%	47.32	45.2	47.1	33.3	125.7	267
Tłuszcz [g]	10%	57.42	34.9	36.6	42.1	113.6	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	17.2	15.4	23.2	55.9	976
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	11.4	1.4	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	2.1	0.8	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	114.9	25.5	148	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	104.53	71.83	74.87	251.23	57
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	32.4	35.36	8.4	76.17	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	1.62	8.99	9.19	19.8	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	38.41
Sód [mg]	10%	1372.73	1249.05	288.03	1341.47	2878.56	210
Potas [mg]	10%	4700	286.29	1717.88	671.19	2675.36	57
Wapń [mg]	10%	954.55	52.56	82.37	336.93	471.86	50
Fosfor [mg]	10%	580	122.94	517.26	324.86	965.06	166
Magnez [mg]	10%	290.61	11.7	102.48	74.76	188.94	65
Żelazo [mg]	10%	6.24	0.55	3.38	2.01	5.95	95
Witamina A [µg]	25%	539.39	21.06	35.45	7.17	63.69	12
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.67	0.03	0.75	7
witamina E [mg]	30%	8.61	0.78	1.68	0.76	3.24	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.05	0.76	0.16	0.98	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.22	0.5	0.34	1.06	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.78	16.79	3.67	21.25	189
Witamina C [mg]	55%	64.55	12.64	21.27	4.3	38.21	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	3.46	0.8	3.72	7.19	233

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2024-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	910.7	989.6	595.4	2495.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3816.4	4168.4	2496.7	10481.7	101
Białko [g]	10%	47.32	39.1	47.3	24.3	110.8	234
Tłuszcz [g]	10%	57.42	42.3	25	25	92.4	162
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	19.8	5.6	10.2	35.7	622
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	6.8	4.8	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.5	2.9	2.4	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	57.4	25.4	132.8	215.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	94.57	150.13	70.96	315.67	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	21.51	23.45	17.27	62.23	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	2.66	12.87	5.56	21.1	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.28
Sód [mg]	10%	1372.73	1156.71	300.62	852.87	2310.21	168
Potas [mg]	10%	4700	684.17	1329.26	283.68	2297.12	49
Wapń [mg]	10%	954.55	367.87	119.34	55.61	542.83	58
Fosfor [mg]	10%	580	404.68	242.82	206.81	854.32	148
Magnez [mg]	10%	290.61	49.54	73.95	47.26	170.77	58
Żelazo [mg]	10%	6.24	1.5	3.03	2.27	6.8	109
Witamina A [µg]	25%	539.39	179.13	781.98	12.04	973.16	180
Witamina D [µg]	10%	10	0.24	0.21	0.64	1.09	10
witamina E [mg]	30%	8.61	2.3	4.02	1.68	8.02	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.14	0.36	0.1	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.75	0.33	0.27	1.35	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	1.79	4.5	0.66	6.95	62
Witamina C [mg]	55%	64.55	69.67	62.64	7.22	139.55	216
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	3.21	0.83	2.36	5.77	187

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2024-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	748.1	891.7	841.5	2481.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3142.6	3747.9	3515.2	10405.8	100
Białko [g]	10%	47.32	36.8	34.6	25.6	97.1	205
Tłuszcz [g]	10%	57.42	28.8	28.7	46.4	104.1	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	15.2	11.1	18.5	44.9	782
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	9.8	8.1	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.2	3.1	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	96.5	0	104.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	86.05	129.49	83.2	298.75	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	26.83	30.99	19.12	76.95	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	1.66	12.02	6.25	19.94	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.34
Sód [mg]	10%	1372.73	1089.93	269.12	1485.56	2844.62	207
Potas [mg]	10%	4700	275.49	1651.38	265.33	2192.2	47
Wapń [mg]	10%	954.55	321.3	106.6	44.76	472.67	50
Fosfor [mg]	10%	580	121.05	448.54	137.74	707.33	122
Magnez [mg]	10%	290.61	11.07	102.86	51.78	165.71	57
Żelazo [mg]	10%	6.24	0.52	4.48	2.08	7.09	113
Witamina A [µg]	25%	539.39	18.64	935.09	88.93	1042.68	192
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.77	0	0.81	8
witamina E [mg]	30%	8.61	0.76	1.71	2.36	4.83	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.05	0.63	0.1	0.79	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.22	0.47	0.11	0.81	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.77	6.75	0.59	8.12	72
Witamina C [mg]	55%	64.55	11.18	28.29	4.85	44.33	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	3.02	0.74	4.12	7.11	230

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2024-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	930.9	1048.8	532.6	2512.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3905.2	4399	2229.8	10534.2	100
Białko [g]	10%	47.32	37.1	35.8	15.8	88.8	188
Tłuszcz [g]	10%	57.42	39.7	39.1	24.5	103.3	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	16.1	7.9	12.2	36.3	634
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	15.4	2.1	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	9.6	1.1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	93.5	32.6	133.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	107.81	147.82	65.1	320.74	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	42	27.24	5.76	75.02	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	3.19	18.97	6.09	28.27	125
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.81
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	1372.73	1469.01	405.06	804.09	2678.17	196
Potas [mg]	10%	4700	284.85	1480.75	569.11	2334.71	50
Wapń [mg]	10%	954.55	70.92	282.92	39.24	393.08	41
Fosfor [mg]	10%	580	139.71	468.08	190.53	798.33	138
Magnez [mg]	10%	290.61	11.61	155.28	63.02	229.91	79
Żelazo [mg]	10%	6.24	0.88	6.61	2.52	10.01	160
Witamina A [µg]	25%	539.39	121.54	738.13	18.34	878.02	163
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.39	0.19	1.64	17
witamina E [mg]	30%	8.61	0.08	8.2	0.75	9.04	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.03	0.57	0.17	0.78	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.2	0.44	0.16	0.81	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.31	2.91	1.84	5.07	45
Witamina C [mg]	55%	64.55	12.17	37.29	9.55	59.02	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	4.08	1.12	2.23	6.69	217

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	919.6	1099.5	479.8	2499	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	3871.1	4613.2	2016.3	10500.7	100
Białko [g]	10%	47.32	39.8	40.4	19.8	100.1	212
Tłuszcz [g]	10%	57.42	29.2	37.6	17.4	84.4	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	12	19.7	9.3	41.1	716
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	10.3	0.9	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	2.4	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	23.8	81.8	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	124.92	162.17	62.05	349.15	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	40.54	19.39	6.51	66.45	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	1.53	25.12	2.38	29.03	130
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.06
Sód [mg]	10%	1372.73	1159.17	212.1	962.12	2333.4	169
Potas [mg]	10%	4700	496.43	1133.12	208.03	1837.59	39
Wapń [mg]	10%	954.55	304.55	191.73	64.83	561.11	59
Fosfor [mg]	10%	580	321.74	188.67	29.72	540.14	93
Magnez [mg]	10%	290.61	40.89	66.4	13.79	121.09	42
Żelazo [mg]	10%	6.24	0.75	4.2	0.49	5.45	87
Witamina A [µg]	25%	539.39	154.16	439.82	34.73	628.72	117
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.22	0	1.31	13
witamina E [mg]	30%	8.61	0.31	2.36	1.45	4.13	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.12	0.16	0.05	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	0.55	0.28	0.05	0.89	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	0.61	2.7	0.31	3.62	32
Witamina C [mg]	55%	64.55	7.51	20.47	20.83	48.82	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	3.21	0.58	2.67	5.83	189

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2495.1	2498.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10139	10480.1	100
Białko [g]	10%	47.32	99.2	210
Tłuszcz [g]	10%	57.42	101.7	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.74	43	751
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	436.01	307.78	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.2	74.59	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.5	22.66	101
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	47
Sód [mg]	10%	1372.73	2578.09	188
Potas [mg]	10%	4700	2381.79	51
Wapń [mg]	10%	954.55	594.77	63
Fosfor [mg]	10%	580	787.07	136
Magnez [mg]	10%	290.61	175.52	60
Żelazo [mg]	10%	6.24	6.84	109
Witamina A [µg]	25%	539.39	721.97	134
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	14
witamina E [mg]	30%	8.61	6.49	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.96	0.72	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.96	1.08	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.3	9.25	82
Witamina C [mg]	55%	64.55	68.86	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2151.52	0	0
Sól [g]	10%	3.431825	6.44	209