

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA MARCA 2024 R. dieta podstawowa

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-03-22
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEŃ 2 DEKADA marca 2024 R. dieta PODSTAWOWA (grupa) [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>	99%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2024-03-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>Herbata miętowa 250.00g</li> <li>Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 40.00g</li> <li>Rzodkiewka 100.00g</li> <li><b>Serek wiejski włoszczowa 200.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> <li><b>Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g</b></li> <li><b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 120.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 40.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li><b>Jaja gotowane 2016 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Salata 80.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 15.00g</li> <li>Ser edamski plastry włoszczowa 42.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prospana 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Sobota, 2024-03-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb graham 60.00g</b></li> <li>3. Dżem z czarnych porzeczek proszona 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>4. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty rolniec 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>7. Kiełbasa biała woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>8. Sałata 70.00g</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 muszkatowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0%</li> <li>2. Ryż brązowy metro chef 150.00g</li> <li>3. <b>Kotlet mielony wieprzowy 2016 110.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>4. <b>Grzanki pszenne 20.00g</b></li> <li>5. <b>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra 82% mlekovita 15.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> <li>4. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g</b></li> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>6. <b>Filet królewski krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Polędwica sopocka krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. <b>Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [składniki: <b>mleko owcze, mleko kozie</b> , sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, <b>Musztarda sarepska Prymat 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, <b>Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%</b>, Miód pszczeli 1%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2024-03-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 65.00g</b></li> <li>3. Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>4. Herbata zielona 250.00g</li> <li>5. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>8. 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 (osłonka).]</li> <li>9. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. <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>3. <b>Kotlet schabowy panierowany. smażony 2016 110.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. <b>Surówka z kapusty białej 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 85%, Cebula 12%, Olej słonecznikowy 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 65.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 50.00g</b></li> <li>5. <b>Bawarka 2016 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%</b>, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>6. <b>Sałatka gyros rw 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 34%, Kukurydza konserwowa 17%, Papryka czerwona 13%, <b>Ogórki konserwowe Rolnik 6%</b>, Kapusta pekińska 6%, Pomidor 6%, Ogórek 6%, Cebula czerwona 4%, <b>#jogurt naturalny Mlekoopol 1%</b> [składniki: mleko, kultury bakterii jogurtowych ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Przyprawa curry PRYMAT 1%, <b>Majonez Kielecki 1%</b>, Sos pomidorowy Ketchup markowy łagodny Firma Roleski 1%, 100% sok z cytryny S 1%</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. <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>9. <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> </ol>

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-03-25**

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 82% mlekovita 15.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> <li>4. Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Płatki żytnie kupiec 25.00g</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. Pomidor 120.00g</li> <li>10. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</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>Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 200.00g</b> składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z pszenicy durum (100%) ], Szpinak mrożony 24%, <b>Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 180.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. <b>Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.</b>]</li> <li>5. <b>Barszcz ukraiński 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 48%, Burak 24%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, 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 żytni razowy 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>4. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łąciaty 50.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. <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>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. <b>Sałatka warzywna tradycyjna 2016 200.00g</b> składniki: Marchew 22%, <b>Jaja kurze café 18%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Jabłko 11%, <b>Majonez Kielecki 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Ogórek kwaszony 7%, <b>Musztarda 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>9. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>10. Herbata miętowa z pomarańczą 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Pomarańcza 2%, Cukier 1%, Herbata miętowa z pomarańczą 1%</li> <li>11. Bułka kajzerka balviten 42.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Wtorek, 2024-03-26**

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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. Dżem truskawkowy proszona 15.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>7. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 280.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</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 (ostonka jadalna). ]</li> <li>9. Papryka czerwona 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Surówka z selera 2016 150.00g</b> składniki: Cukier 47%, <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 19%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <b>Krupnik z kaszy jęczmieńnej 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 58%, Marchew 14%, <b>Kasza jęczmieńna pęczak 9%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka liście 3%, <b>Masło ekstra 2%</b></li> <li>4. <b>Kotlety mielone z cebulą rw 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTOX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 20.00g</b></li> <li>4. Koper włoski vitax ziola 250.00g</li> <li>5. <b>Margaryna słynne mr 15.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcz roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>6. <b>Polędwica drobiowa woy 5.00g</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 bukowecka woy 5.00g</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. Kiełbasa biała krawczyk 80.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Ostonka jadalna - jelito wieprzowe ]</li> <li>9. Sałata 30.00g</li> </ol>

Dzień: 6 - Środa, 2024-03-27

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 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 truskawkowy proszona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. Herbata miętowa z cytryną 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Herbata miętowa 1%</li> <li>7. Ogórek 100.00g</li> <li>8. Kielbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>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. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. <b>Zupa z fasoli szparagowej iżż 300.00g</b></li> <li>3. <b>Kluski leniwe 2016 260.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1%</b></li> <li>4. Surówka z marchwi i jabłek 2016 160.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> <li>5. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 65.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>4. <b>Połędwica 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>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>6. <b>Mozaika szynkowa woy 15.00g</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>7. <b>Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 200.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlec 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</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. Bułka kajzerka balviten 42.00g</li> </ol>

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-03-28

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>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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 czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%, Cytryna 1%</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. Schab pieczony z bobrownik 45.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu. PRODUKT BEZGLUTENOWY.]</li> <li>9. Boczek zwijany woy 15.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 120.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa na mięsie drobiowym 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Pietruszka korzeń 9%, Por 9%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 8%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. Udka z kurczaka pieczone 2016 120.00g 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. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 160.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 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 żytni razowy 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra 82% mlekovita 15.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> <li>4. Herbata owocowa 250.00g</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 40.00g</b></li> <li>6. <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>7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 99%, sól, przyprawy, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. <b>Schab od jakuba krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, błonnik pszenny (bezglutenowy), przyprawy, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromaty w tym aromat dymu wędzarniczego, białko zwierzęce wieprzowe w tym białko pochodzące z krwi, substancja konserwująca E250]</li> <li>9. Biała kiełbasa zapiekana rw 100.00g składniki: Biała kiełbasa S 73%, Koncentrat pomidorowy 30% 23%, Majeranek suszony 3%</li> <li>10. <b>Kalafior gotowany z masłem iżż 150.00g</b></li> <li>11. <b>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

**Dzień: 8 - Piątek, 2024-03-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Herbata rumiankowa 252.53g</li> <li>Powidła śliwkowe 50.00g</li> <li><b>Omlet biszkoptowy ze szpinakiem 2016 200.00g</b> składniki: Szpinak 70%, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></li> <li><b>Filety z makreli w sosie pomidorowym bmc 100.00g</b>  [składniki: : 60% filety z makreli ze skórą, 40% sos pomidorowy: woda, koncentrat pomidorowy, cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, sól, cebula suszona, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; ekstrakty przypraw (zawierają seler). ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa bezmleczna z makaronem 2016 300.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, <b>Makaron dwujęczny 13%</b>, Napój ryżowy naturalny 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Pietruszka korzeń 9%, Cebula 4%, Por 4%, Margaryna RAMA 100% roślinna 4%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Śledź marynowany 120.00g</b></li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Sałatka z buraka pieczonego łatwostrawna rw 160.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>twaróg półtłusty Rolmlecz 11%</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, <b>Musztarda sarepska Prymat 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, <b>Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%</b>, Miód pszczeli 1%</li> <li>Kompot z jabłek iż 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.51g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 60.61g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.15g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 40.40g</b></li> <li>Dżem wiśniowy proszona 20.20g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>Herbata ziołowa mięta posti 252.53g</li> <li><b>Sałatka z ryżu, ryby pieczonej, marchewki pieczonej i kopru rw 151.52g</b> składniki: Marchew 39%, <b>Miruna 27%</b>, Ryż biały długi Cenos 19%, <b>Majonez Kielecki 5%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 4%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 3%, <b>Musztarda 2%</b>, Koper ogrodowy 1%</li> <li><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>

**Dzień: 9 - Sobota, 2024-03-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li><b>Masło extra łaciaste 15.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona 35.00g [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><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Herbata z melisy 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Serek wiejski włoszczowa 200.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka]</li> <li>Sałata 40.00g</li> <li><b>Ciasto drożdżowe 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Jaja gotowane 2016 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Sos chrzanowy 2016 60.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 38%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 25%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><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>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><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z <b>MLEKA</b>, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniające 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><b>Naleśniki z musem jabłkowym 2016 200.00g</b> składniki: Alpro napój ryżowy o smaku naturalnym 39%, Jabłko 26%, <b>Mąka pszenna typ 550 21%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Herbata dzika róża bifix 250.00g</li> <li><b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 50.00g</b></li> </ol>



**Dzień: 10 - Niedziela, 2024-03-31**

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>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prospana 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. <b>Jaja gotowane 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>8. <b>Masło extra 82% mlekovita 15.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> <li>9. <b>Barszcz biały 2016 280.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, <b>Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia S 5%, Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>10. Biała kiełbasa s 100.00g</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. Filet z indyka w rękawie 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 92%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Cząber mielony 0%, Rozmaryn 0%, Oregano suszone 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>3. Ziemniaki pieczone 2016 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Szynka wiejska 24%, Cebula 12%, Marchew 12%, Pietruszka liście 2%</li> <li>4. <b>Salata lodowa w sosie vinegrette 2016 150.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Herbata malina herbaciany ogród herbapol 250.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny]</li> <li>6. Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru winiary 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 40.00g</b></li> <li>5. Sałata mix 50.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorcia radicchio, rukola.]</li> <li>6. <b>Mozzarella naturalna osm grodzisk mazowiecki latteo 100.00g</b></li> <li>7. Schab pieczony z bobrownik 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, cukier, przyprawy naturalne, substancja konserwująca: azotyn sodu. PRODUKT BEZGLUTENOWY.]</li> <li>8. <b>Południca 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>9. Herbata ziołowa pokrzywa vitax 250.00g</li> <li>10. Boczek zwijany woy 20.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2024-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	1078.4	586	791.9	2456.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	4536	2462.6	3310.8	10309.5	100
Białko [g]	10%	46.8468	52	26.8	33.2	112.1	239
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	33.4	18.4	41.3	93.2	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	18	2.7	23	43.8	772
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	9.2	4.9	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	4.9	1.5	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	23.6	388.8	420.1	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	148.2	82.84	74.78	305.83	70
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	65.25	28.95	21.07	115.28	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	11.57	9.54	6.21	27.33	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.44
Sód [mg]	10%	1359.0027	982.98	426.31	937.1	2346.4	172
Potas [mg]	10%	4653	413.91	1440.08	394.27	2248.26	48
Wapń [mg]	10%	945.0045	81.9	154.4	87.39	323.7	34
Fosfor [mg]	10%	574.2	229.41	215.63	346.19	791.23	138
Magnez [mg]	10%	287.7039	44.91	84.79	56.02	185.73	64
Żelazo [mg]	10%	6.1776	2.05	3.18	4.32	9.56	155
Witamina A [µg]	25%	533.9961	116.69	47.2	252.62	416.52	78
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.05	0.1	1.83	2.98	31
witamina E [mg]	30%	8.5239	0.39	4.14	1.21	5.75	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.1	0.24	0.15	0.5	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.25	0.34	0.66	1.26	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	0.73	3.51	0.65	4.9	44
Witamina C [mg]	55%	63.9045	9.27	28.99	5.33	43.6	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	2.73	1.18	2.6	5.86	192

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2024-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	825.3	1086	564.7	2476.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	3478.9	4564.5	2362.1	10405.6	100
Białko [g]	10%	46.8468	43.2	36.5	16.3	96.2	205
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	20.8	37.8	27.6	86.3	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	9.4	12.9	16.4	38.8	684
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.7	11.1	1.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	3.7	1.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	19.3	75.7	0	95.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	119.01	153.52	66.17	338.71	79
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	34.87	16.47	10.3	61.65	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	5.65	7.64	7.02	20.32	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	1359.0027	1139.1	445.06	940.02	2524.2	186
Potas [mg]	10%	4653	574.29	946.3	506.7	2027.3	43
Wapń [mg]	10%	945.0045	322.47	137.06	61.38	520.92	55
Fosfor [mg]	10%	574.2	345.64	270.06	130.94	746.66	130
Magnez [mg]	10%	287.7039	73.21	62.84	52.26	188.31	65
Żelazo [mg]	10%	6.1776	2.12	3.61	2.86	8.6	139
Witamina A [µg]	25%	533.9961	57.3	27.03	13.63	97.97	19
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	0.83	0	0.88	8
witamina E [mg]	30%	8.5239	0.73	2.88	1	4.63	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.24	0.47	0.09	0.81	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.48	0.42	0.1	1.01	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	2.58	4.58	0.84	8.01	72
Witamina C [mg]	55%	63.9045	5.3	16.22	8.18	29.71	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	3.16	1.23	2.61	6.31	206

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2024-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	934.4	851.5	693.3	2479.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	3938.8	3571.5	2902.7	10413.1	100
Białko [g]	10%	46.8468	53.4	46.5	32.2	132.2	282
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	23.2	33.1	32.5	88.9	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	9.8	6.7	17.7	34.2	603
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	14.2	2.3	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	9.5	1.3	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	155.8	43.3	206.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	131.33	97.75	71.21	300.3	69
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	54.84	7.18	5.84	67.88	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	7.2	11.86	6.69	25.76	115
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.66
Sód [mg]	10%	1359.0027	1415.74	272.93	1115.61	2804.3	206
Potas [mg]	10%	4653	467.86	1899.6	663.89	3031.36	65
Wapń [mg]	10%	945.0045	65.02	176.47	161.6	403.1	43
Fosfor [mg]	10%	574.2	273.76	583.54	366.56	1223.87	214
Magnez [mg]	10%	287.7039	48.69	126.51	78.8	254.01	88
Żelazo [mg]	10%	6.1776	1.88	5.01	2.07	8.97	146
Witamina A [µg]	25%	533.9961	17.25	1044.45	27.96	1089.67	204
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	1.93	0.03	2.01	20
witamina E [mg]	30%	8.5239	1.27	6.99	1.46	9.73	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.13	1.03	0.17	1.34	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.28	0.57	0.35	1.21	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	1.4	14.45	7.18	23.04	206
Witamina C [mg]	55%	63.9045	10.35	47.58	16.77	74.7	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	3.93	0.75	3.09	7.01	229

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2024-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	859.4	667.7	942.1	2469.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	3610.3	2816.1	3935.3	10361.8	100
Białko [g]	10%	46.8468	39.7	35.4	32.5	107.7	230
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	31.6	13.7	51.5	96.9	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	16.1	2.9	22.8	42	740
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	4.9	1.9	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	2.5	1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	7.6	13.6	119.7	141	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	106.61	105.1	91.59	303.31	70
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	40.29	27.34	8.63	76.28	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	5.46	9.11	9.1	23.68	107
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.64
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	1359.0027	1293.62	186.1	1500.44	2980.18	219
Potas [mg]	10%	4653	361.08	1420.29	552.69	2334.07	51
Wapń [mg]	10%	945.0045	58.56	158.6	391.07	608.24	64
Fosfor [mg]	10%	574.2	125.8	216.56	250.51	592.89	104
Magnez [mg]	10%	287.7039	14.86	99.69	73.05	187.61	65
Żelazo [mg]	10%	6.1776	0.84	4.12	2.99	7.96	129
Witamina A [µg]	25%	533.9961	20.73	441.25	631.57	1093.56	205
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.04	0.01	0.56	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.5239	1.05	2.93	1.2	5.19	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.07	0.26	0.15	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.23	0.28	0.31	0.83	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	1.1	4.06	1.35	6.51	58
Witamina C [mg]	55%	63.9045	13.51	59.29	8.78	81.59	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	3.59	0.51	4.16	7.45	244

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2024-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	1006.4	870	587.1	2463.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	4223.7	3666.4	2448.7	10338.8	100
Białko [g]	10%	46.8468	40.9	19.3	18.7	79	168
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	42.4	20.4	35.7	98.6	174
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	16.6	8	14.9	39.5	697
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	8.3	0.1	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	2.1	0.4	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	25.1	75.1	0	100.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	115.87	158.21	49.63	323.72	75
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	29.77	75.29	2.22	107.29	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	1.38	11.91	4.15	17.45	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.39
Sód [mg]	10%	1359.0027	1136.01	166.28	1003.23	2305.52	170
Potas [mg]	10%	4653	520.06	1978.32	161.72	2660.12	57
Wapń [mg]	10%	945.0045	313.1	108.45	17.73	439.28	46
Fosfor [mg]	10%	574.2	309.88	388.46	97.47	795.82	139
Magnez [mg]	10%	287.7039	37.24	120.59	31.23	189.06	66
Żelazo [mg]	10%	6.1776	0.68	4.22	1.22	6.13	99
Witamina A [µg]	25%	533.9961	222.44	693.55	104.17	1020.16	192
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.09	0.48	1.01	2.59	26
witamina E [mg]	30%	8.5239	1.56	1.86	0.39	3.82	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.1	0.6	0.06	0.77	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.61	0.42	0.06	1.1	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	1.23	7.01	0.42	8.67	78
Witamina C [mg]	55%	63.9045	46.45	36.81	1.75	85.02	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	3.15	0.46	2.78	5.76	189

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2024-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	972.9	810.2	692.7	2475.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	4090.7	3418.7	2908.5	10417.9	100
Białko [g]	10%	46.8468	45.2	53.6	29	128	274
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	34.6	15.6	26.2	76.5	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	14.5	8.6	13.2	36.5	643
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	3.4	1.3	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	1.2	0.7	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	27	45.2	14.5	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	121	118.86	87.88	327.75	76
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	36.19	29.58	5.97	71.75	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	2.14	10.58	5.53	18.26	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.85
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.51
Sód [mg]	10%	1359.0027	1338.63	590.53	1133.89	3063.06	225
Potas [mg]	10%	4653	509.47	1238.42	464.08	2211.97	48
Wapń [mg]	10%	945.0045	353.25	305.21	153.91	812.38	85
Fosfor [mg]	10%	574.2	332.42	596.18	225.39	1153.99	201
Magnez [mg]	10%	287.7039	42.43	85.33	55.91	183.68	64
Żelazo [mg]	10%	6.1776	0.71	4.02	1.8	6.55	106
Witamina A [µg]	25%	533.9961	157.89	1428.08	10.79	1596.77	299
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.1	0.23	0.03	1.36	13
witamina E [mg]	30%	8.5239	0.27	1.25	0.96	2.49	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.11	0.26	0.13	0.52	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.61	0.99	0.25	1.86	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	0.46	3.02	1.06	4.55	41
Witamina C [mg]	55%	63.9045	5.47	10.2	6.47	22.15	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	3.71	1.64	3.14	7.65	250

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2024-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	774	689	1004.1	2467.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	3258.5	2883.7	4199.9	10342.2	100
Białko [g]	10%	46.8468	39.8	33.3	27	100.2	214
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	23.7	31	50.8	105.6	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	10.2	5.1	23.3	38.7	683
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	12.6	4	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	6.7	1.2	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	57.4	98.7	65.9	222.1	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	101.91	74.7	113.66	290.28	67
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	30.01	7.15	26.03	63.2	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	3.24	11.56	8	22.81	103
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.17
Sód [mg]	10%	1359.0027	852.34	233.73	982.02	2068.11	152
Potas [mg]	10%	4653	704.47	2190.01	614.97	3509.46	75
Wapń [mg]	10%	945.0045	367.47	135.39	56.94	559.81	59
Fosfor [mg]	10%	574.2	405.78	496.68	192.49	1094.96	191
Magnez [mg]	10%	287.7039	50.04	126.82	60.91	237.77	82
Żelazo [mg]	10%	6.1776	1.52	3.82	2.71	8.07	131
Witamina A [µg]	25%	533.9961	296.39	221.37	89.72	607.5	114
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.25	0.5	0.24	1.99	20
witamina E [mg]	30%	8.5239	2.65	5.36	1.21	9.23	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.14	0.43	0.19	0.78	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.77	0.52	0.2	1.5	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	2.04	8.71	1.79	12.55	112
Witamina C [mg]	55%	63.9045	79.28	54.21	21.38	154.89	242
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	2.36	0.64	2.72	5.17	169



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2024-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	874	801.9	823.5	2499.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	3671.7	3368.1	3446.8	10486.7	100
Białko [g]	10%	46.8468	36.4	34.4	19.7	90.7	194
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	32.8	26.4	39	98.3	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	6.4	6.1	12.3	24.8	439
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	7.2	8.7	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	4.1	2.8	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	102.9	78.8	0	181.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	109.94	113.5	102.6	326.04	75
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	40.96	39.83	25.5	106.3	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	3.69	13.88	8.67	26.25	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.12
Sód [mg]	10%	1359.0027	974.4	1403.06	754.17	3131.64	230
Potas [mg]	10%	4653	557.79	1812.57	527.49	2897.85	62
Wapń [mg]	10%	945.0045	199.07	149.66	64.87	413.62	44
Fosfor [mg]	10%	574.2	216.37	494.68	171.75	882.81	154
Magnez [mg]	10%	287.7039	83.99	106.42	66.79	257.21	89
Żelazo [mg]	10%	6.1776	5.31	5.48	2.47	13.26	215
Witamina A [µg]	25%	533.9961	834.43	750.17	118.88	1703.49	318
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.48	14.41	1.02	15.93	161
witamina E [mg]	30%	8.5239	4.48	2.73	2.79	10	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.19	0.33	0.15	0.68	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.58	0.79	0.17	1.55	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	1.19	9.5	1.17	11.87	107
Witamina C [mg]	55%	63.9045	43.55	32.42	9.97	85.95	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	2.7	3.89	2.09	7.82	257

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2024-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	758.6	917.4	785.9	2461.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	3183	3842.9	3295.9	10321.8	100
Białko [g]	10%	46.8468	38.5	36.7	20.9	96.3	205
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	31.6	40	32.8	104.5	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	20	11.7	12.6	44.5	785
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	16.7	4.5	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	6.6	3	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	35.1	454.7	33.7	523.6	176
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	81.34	108.83	104.8	294.98	68
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	32.54	15.65	16.77	64.98	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	3.11	12.5	6.29	21.92	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.18
Sód [mg]	10%	1359.0027	775.69	392.58	848.8	2017.07	148
Potas [mg]	10%	4653	416.78	1760.31	277.12	2454.22	53
Wapń [mg]	10%	945.0045	83.35	190.74	111.37	385.48	41
Fosfor [mg]	10%	574.2	173.44	587.19	168	928.64	161
Magnez [mg]	10%	287.7039	22.79	112.81	44.21	179.82	62
Żelazo [mg]	10%	6.1776	1.51	6.39	2.07	9.98	162
Witamina A [µg]	25%	533.9961	21.15	1240.08	124.06	1385.3	259
Witamina D [µg]	10%	9.9	0.26	2.2	1.69	4.16	42
witamina E [mg]	30%	8.5239	1.43	4.71	2.07	8.21	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.11	0.39	0.13	0.65	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.33	0.89	0.27	1.5	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	1.42	5.27	0.86	7.56	68
Witamina C [mg]	55%	63.9045	12.68	30.26	2.15	45.1	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	2.15	1.09	2.35	5.04	164

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2024-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	1077	687.9	685	2450.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	4516.6	2884.5	2860.9	10262.1	100
Białko [g]	10%	46.8468	44.3	58.8	32.3	135.5	290
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	44.8	28.1	38.4	111.4	196
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	12.5	5.6	21.4	39.6	697
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	15.1	0.2	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.9	4	0.5	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	354.9	118.7	0	473.6	160
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	128.9	54.06	55.03	238	56
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	38.2	29.72	3.37	71.3	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	9.72	8.39	5.25	23.37	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	23.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	35.22
Sód [mg]	10%	1359.0027	776.04	645.62	1172.88	2594.54	191
Potas [mg]	10%	4653	1199.53	1849.52	150.66	3199.72	69
Wapń [mg]	10%	945.0045	157.7	113.28	13.5	284.48	30
Fosfor [mg]	10%	574.2	473.99	665.73	110.16	1249.88	218
Magnez [mg]	10%	287.7039	80.98	140.88	34.56	256.43	89
Żelazo [mg]	10%	6.1776	4.37	3.7	1.24	9.32	151
Witamina A [µg]	25%	533.9961	1274.13	442.06	101.25	1817.44	341
Witamina D [µg]	10%	9.9	1.57	0.19	1.01	2.78	28
witamina E [mg]	30%	8.5239	3.65	3.72	0.36	7.74	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.28	0.49	0.06	0.84	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	0.88	0.58	0.05	1.51	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	3.59	18.92	0.43	22.95	205
Witamina C [mg]	55%	63.9045	80.1	25.25	0	105.35	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	2.15	1.79	3.25	6.48	212

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2470.1	2469.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	10037	10366	100
Białko [g]	10%	46.8468	107.8	230
Tłuszcz [g]	10%	56.8458	96	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 5.68	38.2	674
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 297	245.1	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	431.64	304.89	71
Cukry [g]	10%	Maks: 86.33	80.59	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	22.275	22.71	102
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	47
Sód [mg]	10%	1359.0027	2583.5	190
Potas [mg]	10%	4653	2657.43	57
Wapń [mg]	10%	945.0045	475.1	50
Fosfor [mg]	10%	574.2	946.07	165
Magnez [mg]	10%	287.7039	211.96	73
Żelazo [mg]	10%	6.1776	8.84	143
Witamina A [µg]	25%	533.9961	1082.84	203
Witamina D [µg]	10%	9.9	3.53	36
witamina E [mg]	30%	8.5239	6.68	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9504	0.74	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9504	1.33	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.187	11.06	99
Witamina C [mg]	55%	63.9045	72.81	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2130.0048	0	0
Sól [g]	10%	3.39750675	6.45	211