

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 1 dekada MAJA 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-05-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEŃ 3 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 3) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 5) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 11) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 13) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 10)
Norma na energię dla podanej grupy:	2429,33 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2024-05-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły 50.00g</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni 52.00g</li> <li>3. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>4. Masło extra łaciate 14.85g</li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 20.00g</li> <li>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</li> <li>7. Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 90.00g</li> <li>8. Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4%</li> <li>9. Ogórek 90.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kluski leniwe 2016 200.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1%</li> <li>2. Surówka z marchwi i jabłek 2016 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> <li>3. Zupa fasolowa 2016 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 16%, Porcja rosołowa z kurczaka 16%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 16%, Makaron dwujajeczny 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 8%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. Kompot z jabłek iżż 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb pszenny zwykły 50.00g</li> <li>2. Chleb pszenno-żytni 52.00g</li> <li>3. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>4. Margaryna mr słynne 15.00g</li> <li>5. Polędwica sopocka woy 10.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, 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>6. 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>7. Schab gotowany 10.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%</li> <li>8. Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 30.00g</li> <li>9. Sałatka warzywna tradycyjna 2016 130.00g składniki: Marchew 22%, Jaja kurze całe 18%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Jabłko 11%, Majonez Kielecki 7%, Seler korzeniowy 7%, Ogórek kwaszony 7%, Musztarda 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-05-02

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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 40.00g</li> <li>5. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>6. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>7. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 25.00g</li> <li>10. <b>Paszтет indykpól 80.00g</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>11. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Gołąbki leniwe w sosie pomidorowym rw 110.00g</b> składniki: Kapusta biała 33%, Wieprzowina łopatka 27%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały długi Sonko 15% [składniki: ryż biały], Koper ogrodowy 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Bułka tarta 2%</b>, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Ćwikła iżż 150.00g</li> <li>3. <b>Zupa pieczarkowa z ziemniakami na mięsie drobiowym rw 300.00g</b> składniki: Marchew 24%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 12%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 12%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%</li> <li>4. Ryż biały długoziarnisty sanko 50.00g</li> <li>5. <b>Sos pomidorowy 2016 90.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>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 60.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>3. 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>4. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>5. <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>6. <b>Polewica 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 <b>soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>8. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g</b></li> <li>9. <b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z <b>MLEKA</b>, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera <b>GLUTEN</b> ), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250 ]</li> <li>10. <b>Sałatka gyros rw 170.00g</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 Mlekpól 1%</b> [składniki: <b>mleko</b>, 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> </ol>

**Dzień: 3 - Piątek, 2024-05-03**

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 łacie 15.00g</b></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. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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>7. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>8. <b>Serek wiejski włoszczowa 200.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, sól spożywcza, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka]</li> <li>9. Napój kakaowy instatnt puchatek 15.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku]</li> <li>10. Ogórek 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, <b>Włoszczyna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1%</b></li> <li>2. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 2%</li> <li>4. <b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>5. Ziemniaki średnio 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>3. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 50.00g</b></li> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>6. Bułka kajzerka balviten 40.00g</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. Dżem wiśniowy prospona 30.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>9. <b>Jaja gotowane 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>10. Sałata 40.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Sobota, 2024-05-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 52.00g</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 prospana 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>6. Herbata ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]</li> <li>7. Kiełbasa parówkowa krawczyk 100.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, osłonka jadalna jelito wieprzowe]</li> <li>8. <b>Zacierka na mleku 2% 2016 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>9. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 300.00g</b> składniki: Marchew 26%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 20%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%</li> <li>2. <b>Kotlety mielone z cebulą rw 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 51%, Cebula 34%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemiaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Surówka z selerów i jabłek z olejem 2016 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 77%</b>, Jabłko 16%, Olej słonecznikowy 5%, Cukier 1%</li> <li>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>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. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>5. <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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. <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>7. <b>Szynka bukowecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>8. <b>Bigos popularny 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 34%, Kapusta biała 24%, Wieprzowina łopatka 18%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Wieprzowina boczek bez kości 6%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%</li> <li>9. <b>Serek śmietankowy łąciaty z czosnkiem 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Niedziela, 2024-05-05**

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 40.00g</li> <li>5. Herbata ziołowa melisa posti 250.00g</li> <li>6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>7. <b>Margaryna słynne mr 15.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>8. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 20.00g</b></li> <li>9. Kiełbasa wiejska grillowa woy 90.00g [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. Ogórek 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 2016 300.00g</b> składniki: Kura tuszka 22%, Marchew 22%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Karczek pieczony 120.00g 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. Surówka z białej kapusty, z koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 73%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 5%</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 łąciate 15.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 60.00g</b></li> <li>4. 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> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</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 drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>8. <b>Kiełbasa krakowska sucha krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: <b>100 gram kiełbasy wyprodukowano z 135 gram mięs:</b> mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2 ), maltodekstryna, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, przeciwutleniacz E301, ekstrakty przypraw (<b>GORCZYCA</b>), substancja konserwująca E250 ]</li> <li>9. <b>Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g</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>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-05-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 51.49g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 59.41g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łaciate 14.85g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 49.50g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 29.70g</li> <li>6. <b>Mielonka turystyczna woy 59.41g</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>7. Pomidor 80.00g</li> <li>8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 15.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>9. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 48%, <b>Seler korzeniowy 13%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>2. <b>Spagetti z mięsa mieszanego 2016 250.00g</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny 36%</b>, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>3. <b>Surówka z pekinki, ogórka, korniszona i natki pietruszki rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, <b>Ogórek konserwowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 250.00g</b></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>Masło extra łaciate 15.00g</b></li> <li>3. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>4. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 60.00g</b></li> <li>5. <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>6. <b>Kiełbasa krakowska krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko <b>SOJOWE</b>, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, cukry:( glukoza, <b>LAKTOZA z MLEKA</b>, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, ekstrakty przypraw ( <b>GORCZYCA</b> ), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250. ]</li> <li>7. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>8. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 30.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>9. <b>Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g</b> składniki: Burak 68%, #ser feta Milbona 11% [składniki: <b>mleko</b> owcze, <b>mleko</b> kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ], Kapusta biała 11%, Rukola 4%, <b>Musztarda sarepska Prymat 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 2%, <b>Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 1%</b>, Miód pszczeli 1%</li> </ol>

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-05-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 62.00g</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 czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. Płatki żytnie kupiec 15.00g</li> <li>9. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>10. <b>Parówki kajtusie woy 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem bez glutenu 2016 300.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 10%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Mąka ryżowa 5 5%</li> <li>2. Schab duszony 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g 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 52.00g</b></li> <li>2. <b>Masło extra łaciate 15.00g</b></li> <li>3. <b>Serek twój smak z chrzanem piątница 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), chrzan 10 %, sól, białka mleka]</li> <li>4. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 63.00g</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>Szynka wiejska gaik 10.00g</b> [składniki: szynka b/k 81%, woda, sól stabilizatory: E405i, E451i, E407, E331i, preparaty białkowe pochodzenia wieprzowego, ekstrakty drożdżowe, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, błonnik pszenny, ocet spirytusowy, cukier, aromat, substancja konserwująca E250.]</li> <li>7. <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>8. <b>Szynka krucha tradycja 10.00g</b> [składniki: szynka wieprzowa b/k 94%, woda, sól, substancja zagęszczająca: E407, E1442, stabilizatory: E450, E451, E452, E451iv, E450iii, białko <b>sojowe</b>, regulator kwasowości: E262, E327, 331, białko zwierzęce wieprzowe, błonnik pszenny, błonnik <b>sojowy</b>, przeciwutleniacz E300, wzmacniacz smaku E621, E635, glukoza, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, preparaty białkowe pochodzenia wieprzowego, substancja konserwująca E250.]</li> <li>9. Skrzydełka z kurczaka pieczone 120.00g 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 OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>10. Pomidor 100.00g</li> </ol>

Dzień: 8 - Środa, 2024-05-08

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 63.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 15.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 52.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 35.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%</li> <li>8. Płatki orkiszowe szczytno 15.00g</li> <li>9. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>10. <b>Mortadela wędzona krawczyk 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 54,3%, woda, mięso wołowe 4,8%, skrobia, sól, białko <b>SOJOWE</b>, przyprawy (zawiera <b>GORCZYCE</b>), błonnik PSZENNY (bezglutenowy), aromaty, dekstroza, stabilizatory E451, E450, E452, syrop glukozowy, białko zwierzęce wieprzowe, substancja zagęszczająca E412, przeciwutleniacz E301, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca E250 ]</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. <b>Kopytka iżż 200.00g</b></li> <li>3. Pieczarki duszone z cebulą rw 200.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Surówka z kapusty pekińskiej, brokułów, ogórka, jabłka rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 35%, Brokuły 25%, Jabłko 18%, Ogórek 9%, Cebula 5%, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 5%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], 100% sok z cytryny S 1%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> <li>6. 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 wiejskie rolniec 15.00g</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%]</li> <li>3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>4. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g</b></li> <li>5. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty s 62.00g</b></li> <li>6. <b>Kiełbasa szynkowa woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. <b>Polędwica 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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. <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>9. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>10. Kapusta biała duszona z pomidorami rw 150.00g składniki: Kapusta biała 61%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Pomidor 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-05-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 62.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>5. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. Rzodkiewka 100.00g</li> <li>9. Kasza jaglana janex 20.00g [składniki: 100% kasza jaglana]</li> <li>10. <b>Golonka wojskowa swojscy 80.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej iżż 300.00g</b></li> <li>2. Udka z kurczaka pieczone 2016 130.00g 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. Ryż brązowy metro chef 150.00g</li> <li>4. <b>Surówka z marchewki i pomarańczy 2016 150.00g</b> składniki: Marchew 45%, Pomarańcza 45%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b></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 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 63.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>4. <b>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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>5. <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>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>Salátka z ziemniaka, boczku, jajka i szpinaku rw 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 64%, <b>#jogurt naturalny Mlekoop 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> <li>8. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty (promień) 30.00g</b></li> <li>9. <b>Masło extra 82% mlekovita 15.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ]</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2024-05-10**

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 40.00g</li> <li>5. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>7. Kasza manna szymanowska polskie młyny 15.00g [składniki: kasza manna]</li> <li>8. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>9. <b>Jogurt naturalny włoszczowa 150.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>10. <b>Bułki grahamki (przykład przedszkole rzeszów) 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45,8%), woda, mąka <b>żytnia</b>, sól, kminek]</li> <li>11. <b>Ser topiony kwartet krążek hochland 30.00g</b> [składniki: *śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, *maasdamer - woda, masło, ser Maasdamer 25%, ser odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E 450, E452, E 339, białka mleka, reg. kwas.: E331 i kwas cytrynowy, sól, beta-karoten, *ser topiony z borowikami - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące, E450, E452, E339, białka mleka, sól, aromat, reg. kwas.: kwas cytrynowy, beta-karoten, *ser topiony z ogórkiem i koperkiem - woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, sole emulg.: E450, E339, białka mleka, sól, reg. kwas.: kwas cytrynowy, koperek, aromat naturalny]</li> <li>12. Sałata 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. <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>3. <b>Jaja sadzone 2016 110.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>4. <b>Zupa ogórkowa iżż 300.00g</b></li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych słodzony 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 10%, Cukier 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 50.00g</b></li> <li>3. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>4. <b>Margaryna mr słynne 15.00g</b></li> <li>5. Bułka kajzerka balviten 42.00g</li> <li>6. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>7. Dżem truskawkowy proszona 35.00g [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>8. <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> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-05-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	780.2	962.7	688.1	2431.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3282.6	4058	2886.6	10227.3	100
Białko [g]	10%	47.46	38.2	62.9	21.2	122.4	259
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26.3	19.5	29.1	75	157
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	13.2	7.6	10.6	31.5	659
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	7.2	1.1	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	2.3	0.3	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.1	73.9	77.8	201	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	98.14	143.16	86.67	327.98	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	33.28	32.71	29.44	95.44	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.1	18.74	2.98	22.83	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.71
Sód [mg]	10%	1311.54	953.94	242.48	922.66	2119.09	161
Potas [mg]	10%	4700	487.57	1639.09	261.62	2388.29	51
Wapń [mg]	10%	976.92	311.82	301.84	40.63	654.3	67
Fosfor [mg]	10%	580	349.47	749.14	91.5	1190.12	205
Magnez [mg]	10%	292.79	38.61	145.7	23.86	208.18	71
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.81	6.27	1.02	8.11	135
Witamina A [µg]	25%	542.5	64.47	1935.35	511.57	2511.4	463
Witamina D [µg]	10%	10	0.2	0.51	1.38	2.1	21
witamina E [mg]	30%	8.65	0.33	1.91	0.55	2.8	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.75	0.05	0.92	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.6	1	0.16	1.77	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.51	4.44	0.6	5.56	49
Witamina C [mg]	55%	64.9	7.18	13.78	5.16	26.13	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.64	0.67	2.56	5.29	180

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2024-05-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	912.4	674.7	834.1	2421.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3833.4	2838.1	3507.5	10179	100
Białko [g]	10%	47.46	37.9	26.9	32.2	97.2	205
Tłuszcz [g]	10%	47.77	33.8	18.4	29	81.3	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	14.7	4.8	16	35.6	745
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	8.1	1	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.6	0.7	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	47.3	30.5	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	116.29	106.73	112.21	335.24	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	31.24	24.1	53.24	108.6	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	4.56	13.03	2.71	20.31	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.18
Sód [mg]	10%	1311.54	1076.79	216.66	1116.14	2409.6	184
Potas [mg]	10%	4700	347.49	2167.09	366.38	2880.97	61
Wapń [mg]	10%	976.92	325.44	195.94	13.07	534.46	54
Fosfor [mg]	10%	580	128.25	395.18	161.46	684.89	118
Magnez [mg]	10%	292.79	13.77	119.65	28.69	162.12	56
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.68	5.79	0.56	7.04	116
Witamina A [µg]	25%	542.5	26.04	260.9	28.71	315.66	58
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.15	0	1.19	12
witamina E [mg]	30%	8.65	0.97	4.08	1.05	6.11	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.44	0.07	0.58	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	0.7	0.12	1.05	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.96	8.98	7.01	16.96	150
Witamina C [mg]	55%	64.9	15.62	42.35	17.23	75.2	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.99	0.6	3.1	6.02	204

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2024-05-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	1042	543.1	853.3	2438.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	4388.6	2276.8	3571.3	10236.8	100
Białko [g]	10%	47.46	45.8	27.3	30.9	104	220
Tłuszcz [g]	10%	47.77	31.4	21.7	44.1	97.3	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	20.6	4.2	20.5	45.4	951
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.4	10.2	3.9	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5	0.7	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	30.3	324	373.2	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	144.37	63.68	83.45	291.52	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	88.37	14.31	19.88	122.56	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.07	8.32	0.69	10.08	46
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46
Sód [mg]	10%	1311.54	1002.87	412.61	962.13	2377.61	180
Potas [mg]	10%	4700	480.6	1402.14	167.94	2050.68	44
Wapń [mg]	10%	976.92	364.14	78.51	360.9	803.55	82
Fosfor [mg]	10%	580	341.1	186.36	191.16	718.62	124
Magnez [mg]	10%	292.79	71.59	70.94	14.04	156.57	53
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.49	2.5	2.23	5.23	86
Witamina A [µg]	25%	542.5	7.87	64.83	309.14	381.86	70
Witamina D [µg]	10%	10	0.06	0.11	2.54	2.72	27
witamina E [mg]	30%	8.65	1.21	3.53	0.63	5.38	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.2	0.29	0.06	0.57	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.72	0.28	0.49	1.49	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	2.03	3.63	0.12	5.79	51
Witamina C [mg]	55%	64.9	8.77	48.76	2.34	59.87	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.78	1.14	2.67	5.94	202

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-05-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	941.5	833	653.7	2428.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3949.6	3499	2728.3	10176.9	100
Białko [g]	10%	47.46	39.5	26.2	23.1	89	187
Tłuszcz [g]	10%	47.77	40.1	25.1	39.2	104.5	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	19.5	5.8	15.2	40.6	851
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	9.5	8	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	7.4	2	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27	76.6	29.5	133.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	106.85	135.57	52.86	295.29	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	27.19	33.41	3.83	64.43	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.04	20.21	1.92	25.18	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.58
Sód [mg]	10%	1311.54	1227.36	269.23	1151.95	2648.55	203
Potas [mg]	10%	4700	647.28	2218.08	301.68	3167.05	67
Wapń [mg]	10%	976.92	342	145.16	43.48	530.65	54
Fosfor [mg]	10%	580	330.03	539.86	88.28	958.18	165
Magnez [mg]	10%	292.79	40.41	139.14	16.34	195.9	68
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.78	5.14	0.91	6.84	113
Witamina A [µg]	25%	542.5	67.87	1084.64	110.3	1262.82	233
Witamina D [µg]	10%	10	0.08	0.52	1.3	1.91	19
witamina E [mg]	30%	8.65	1.01	5.02	1.38	7.42	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.74	0.22	1.11	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.61	0.56	0.14	1.32	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.15	8.84	1.65	11.65	103
Witamina C [mg]	55%	64.9	11.56	34.22	11.76	57.55	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.4	0.74	3.19	6.62	225

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	841.4	860.2	735.2	2436.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3534.7	3594.4	3076.4	10205.5	100
Białko [g]	10%	47.46	41.4	38.7	24.5	104.6	221
Tłuszcz [g]	10%	47.77	32.4	43.5	34.9	111	232
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	13	12.8	18.1	44	921
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	20.6	0.2	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	6.2	0.6	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	127.7	10.2	145.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	96.99	85.29	85.31	267.6	60
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	29.1	42.78	24.73	96.62	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	2.05	13.98	9.47	25.51	118
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.04
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.95
Sód [mg]	10%	1311.54	1334.37	258.64	1077.27	2670.29	204
Potas [mg]	10%	4700	206.19	2427.79	514.03	3148.02	67
Wapń [mg]	10%	976.92	60.84	222.81	65.45	349.1	36
Fosfor [mg]	10%	580	152.29	524.23	237.69	914.23	157
Magnez [mg]	10%	292.79	13.77	129.22	61.14	204.13	70
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.41	5.62	1.84	7.88	131
Witamina A [µg]	25%	542.5	116.04	92.42	5.55	214.01	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.6	0	2.65	27
witamina E [mg]	30%	8.65	0.23	5.27	0.65	6.17	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.95	0.14	1.14	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.69	0.18	1.1	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.27	11.86	3.19	15.33	135
Witamina C [mg]	55%	64.9	8.87	55.45	3.33	67.66	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.7	0.71	2.99	6.67	226

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	744	998.3	670	2412.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3128.3	4204.3	2813.5	10146.3	100
Białko [g]	10%	47.46	33.4	52.1	22.6	108.3	229
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26.3	25.7	26.4	78.5	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	14	8.4	15.9	38.4	805
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	9.6	1.3	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	3.8	0.6	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.5	96	0	103.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	93.98	145.79	86.6	326.38	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	31.9	27.31	35.59	94.81	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	1.61	12.78	2.49	16.89	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.3
Sód [mg]	10%	1311.54	1016.18	366.59	1086.36	2469.14	188
Potas [mg]	10%	4700	285.45	1853.93	356.04	2495.43	53
Wapń [mg]	10%	976.92	52.09	128.35	47.88	228.33	23
Fosfor [mg]	10%	580	121.86	511.31	20.78	653.95	113
Magnez [mg]	10%	292.79	11.64	131.52	17.7	160.86	55
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.55	5.64	1.62	7.83	130
Witamina A [µg]	25%	542.5	20.99	604.74	13.63	639.37	118
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.58	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	8.65	0.78	2.27	0.64	3.7	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.75	0.02	0.84	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.22	0.53	0.05	0.8	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.78	8.84	0.4	10.02	89
Witamina C [mg]	55%	64.9	12.59	29.96	8.18	50.74	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.82	1.01	3.01	6.17	209

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	860.5	754.1	816.7	2431.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3606.7	3171.5	3409.4	10187.7	100
Białko [g]	10%	47.46	35.5	43.7	36.7	116	244
Tłuszcz [g]	10%	47.77	38.5	22.2	49	109.8	231
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	18.4	6.5	20.9	45.9	961
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	4.4	11.8	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	2	4.5	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	15.6	89.2	112.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	94.95	100.39	57.72	253.07	58
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	33.78	6.76	6.52	47.08	53
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	4.49	11.35	1.12	16.97	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.44
Sód [mg]	10%	1311.54	1068.41	155.56	964.68	2188.66	167
Potas [mg]	10%	4700	267.02	1410.38	565.95	2243.36	48
Wapń [mg]	10%	976.92	330.33	148.16	156.84	635.35	65
Fosfor [mg]	10%	580	130.15	260.18	250.9	641.25	110
Magnez [mg]	10%	292.79	15.69	77.83	39.33	132.85	45
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.81	3.26	2.03	6.12	102
Witamina A [µg]	25%	542.5	93.66	951.99	54.08	1099.74	202
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.03	0.61	0.69	6
witamina E [mg]	30%	8.65	1.72	3.09	3.21	8.03	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.33	0.13	0.51	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.27	0.27	0.29	0.84	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.19	3.83	6.37	11.4	101
Witamina C [mg]	55%	64.9	56.2	45.38	11.09	112.68	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	2.96	0.43	2.67	5.47	186

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-05-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	841.6	891.9	674	2407.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3532	3757.7	2824.2	10114	100
Białko [g]	10%	47.46	33.8	23.1	21.7	78.8	166
Tłuszcz [g]	10%	47.77	34.4	19.3	30.7	84.5	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	17.3	2.9	16.6	36.9	774
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	9.3	3.1	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.5	2	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.9	42.3	0	50.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	100.75	164.94	79.46	345.16	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	36.84	52.43	11.28	100.55	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.58	17.35	3.68	24.61	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.14
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	1311.54	1144.58	168.73	1130.88	2444.21	186
Potas [mg]	10%	4700	344.67	2424.76	492.45	3261.89	69
Wapń [mg]	10%	976.92	61.36	162.01	81.03	304.41	31
Fosfor [mg]	10%	580	131.76	591.48	74.33	797.59	138
Magnez [mg]	10%	292.79	15.43	131.1	31.02	177.55	61
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.85	5.17	1.35	7.39	122
Witamina A [µg]	25%	542.5	25.72	94.51	47.4	167.64	31
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	2.72	0.04	2.8	27
witamina E [mg]	30%	8.65	0.97	4.87	2.74	8.58	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.4	0.13	0.6	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.23	1.13	0.11	1.48	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.96	12.23	1.45	14.65	130
Witamina C [mg]	55%	64.9	15.43	56.71	25.91	98.06	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.17	0.46	3.14	6.11	207

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-05-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	841.6	916.9	667.7	2426.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	3546.6	3859.1	2797.5	10203.4	100
Białko [g]	10%	47.46	40.1	36	22.4	98.6	208
Tłuszcz [g]	10%	47.77	22.8	27.1	29.7	79.7	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	9.2	5.8	16.3	31.5	658
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.7	10.3	2.9	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	5.4	0.8	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	94.6	50.1	152.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	120.74	136.29	80.93	337.97	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	52.69	7.37	5.67	65.74	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	3.83	8.28	6.65	18.77	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.08
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	1311.54	1169.49	524.84	981.74	2676.09	204
Potas [mg]	10%	4700	306.45	1259.88	776.72	2343.06	51
Wapń [mg]	10%	976.92	343.44	161.26	188.41	693.12	71
Fosfor [mg]	10%	580	126.81	356.71	305.26	788.79	137
Magnez [mg]	10%	292.79	12.87	85.9	80.38	179.16	60
Żelazo [mg]	10%	6.04	0.95	3.65	2.52	7.12	118
Witamina A [µg]	25%	542.5	126.38	869.53	16.09	1012.01	186
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.55	0.19	1.8	19
witamina E [mg]	30%	8.65	0.13	3.11	0.69	3.94	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.24	0.21	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.2	0.42	0.37	1	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	0.33	4.92	1.81	7.07	62
Witamina C [mg]	55%	64.9	15.08	22.95	9.65	47.69	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.24	1.45	2.72	6.69	226

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	1046.2	601.1	783.5	2430.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	4410.3	2508.3	3291.6	10210.2	100
Białko [g]	10%	47.46	42.3	18.6	25.7	86.7	182
Tłuszcz [g]	10%	47.77	26.9	34.6	28.3	89.9	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	13.3	6.3	12.2	31.9	669
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	17.2	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	8.1	0.2	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	332.1	0	339.7	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	160.98	56.59	109.26	326.84	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	68.18	16.57	24.2	108.97	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	4.79	6.02	5.78	16.6	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.2
Sód [mg]	10%	1311.54	1192.98	405.3	829.4	2427.69	185
Potas [mg]	10%	4700	232.83	1263.83	460.76	1957.43	42
Wapń [mg]	10%	976.92	164.25	98.85	384.01	647.12	66
Fosfor [mg]	10%	580	201.33	335.06	116.68	653.08	113
Magnez [mg]	10%	292.79	38.25	80.24	42.24	160.73	54
Żelazo [mg]	10%	6.04	1.45	3.8	1.51	6.78	112
Witamina A [μg]	25%	542.5	113.86	230.1	136.63	480.61	88
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.71	1.01	3.78	38
witamina E [mg]	30%	8.65	0.52	5.92	1.12	7.57	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.13	0.24	0.2	0.58	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.25	0.62	0.1	0.98	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	1.93	3.27	1.11	6.32	56
Witamina C [mg]	55%	64.9	7.56	15.66	21.23	44.46	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	3.31	1.12	2.3	6.06	205

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2429.3	2426.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9887	10188.7	100
Białko [g]	10%	47.46	100.5	212
Tłuszcz [g]	10%	47.77	91.2	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 4.78	38.2	799
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	441.57	310.7	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.31	90.48	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.63	19.77	91
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	35
% energii z węglowodanów	10%	100	-	49
Sód [mg]	10%	1311.54	2443.09	186
Potas [mg]	10%	4700	2593.62	55
Wapń [mg]	10%	976.92	538.04	55
Fosfor [mg]	10%	580	800.07	138
Magnez [mg]	10%	292.79	173.81	59
Żelazo [mg]	10%	6.04	7.03	117
Witamina A [μg]	25%	542.5	808.51	149
Witamina D [μg]	10%	10	2.03	20
witamina E [mg]	30%	8.65	5.97	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.73	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	1.19	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.33	10.47	93
Witamina C [mg]	55%	64.9	64	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2163.46	0	0
Sól [g]	10%	3.27885	6.1	207