

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada CZERWCA 2024 r. dieta łatwostrawna

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-06-01
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2312.88 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Sobota, 2024-06-01**

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. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>4. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>7. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 40.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>9. <b>Poledwica drobiowa woy 40.00g</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>10. Sałata 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem 2016 300.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 36%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Ryż biały 17%, Cebula 12%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>4. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Fasolka szparagowa zielona hortino 170.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 62.00g</b></li> <li>3. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>4. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>5. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>6. <b>Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko <b>SOJOWE</b>, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, cukry:( glukoza, <b>LAKTOZA z MLEKA</b>, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, ekstrakty przypraw ( <b>GORCZYCA</b> ), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250. ]</li> <li>7. <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>8. Pomidor 120.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Niedziela, 2024-06-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 62.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 47.62g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek niskosłodzony 50.00g</li> <li>5. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>6. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>7. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>8. <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>9. Pomidor 100.00g</li> <li>10. Kiełbasa wiejska grillowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>3. <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>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. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 58.00g</b></li> <li>2. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 30.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>3. 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>4. <b>Jaja gotowane 2016 60.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Sałata 38.00g</li> <li>6. Szynka biała lukullus 10.00g [składniki: mięso wieprzowe 81%, woda, sól, substancja zagęszczająca: karagen, stabilizator: trifosforan pentasodowy, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, glukoza, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, soję, mleko, seler, gorczycę.]</li> <li>7. <b>Kiełbasa krakowska woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W ostonce niejadalnej. ]</li> <li>8. <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 ostonce niejadalnej.]</li> <li>9. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>10. Brokuły 120.00g</li> <li>11. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>12. <b>Chleb pszenno-żytni 52.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-06-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 45.00g</b></li> <li>2. Herbata z kopru włoskiego 250.00g</li> <li>3. <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 20.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>7. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>8. Parówki polanki jbb 60.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ]</li> <li>9. Szpinak 30.00g</li> <li>10. <b>Makaron zacierka aro 20.00g</b> [składniki: MAŁA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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 <b>pszenicy durum (100%)</b> ], Szpinak mrożony 24%, <b>Śmietana do deserów 36% Piątница 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Budyń smak waniliowy z cukrem winiary po przyrządzeniu z mlekiem 2% 230.00g</b></li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>4. <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>5. <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>3. <b>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>Szynka bukowecka woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>5. <b>Poledwica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z <b>soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>7. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątница (promień) 10.00g</b></li> <li>8. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> <li>9. <b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li>10. <b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 120.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlec 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Wtorek, 2024-06-04**

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 proszona 50.00g [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 ziołowa rumianek posti 250.00g [składniki: ziele rumianku]</li> <li>6. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>7. Płatki żytnie kupiec 33.00g</li> <li>8. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>9. <b>Parówki kajtusie woy 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>10. Pomidor 90.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Karczek duszony 2016 100.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 75%, Cebula 19%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <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> <li>3. Kasza jęczmienna mazurska aro 160.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna]</li> <li>4. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</li> <li>5. Kompot z 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>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>3. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> <li>4. <b>Półdewica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. <b>Szynka bukowecka woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>6. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>7. Kiełbasa królewska woy 10.00g</li> <li>8. Sałata 60.00g</li> <li>9. <b>Chleb wieloziarnisty 62.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Środa, 2024-06-05**

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 niskosłodzony 20.00g</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 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>9. <b>Parówki z mleczkowa krawczyk 80.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>10. Pomidor 90.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <b>Jaja sadzone z pieca rw 114.29g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>4. <b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> <li>5. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 240.00g</li> <li>6. <b>Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Kura tuszka 23%, Marchew 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 17%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron mini świderki Lubella 9%</b> [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. 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>3. Herbata zielona klasyczna herbapol 250.00g</li> <li>4. <b>Półdewica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. <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>6. <b>Półdewica sopocka woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>8. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>9. <b>Salatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 150.00g</b> składniki: Sałata lodowa 39%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 35%</b>, <b>Miruna 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 100% sok z cytryny S 2%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>10. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-06-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 62.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>3. <b>Masło extra łąciate 9.52g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 40.00g</li> <li>6. <b>Golonka wojskowa swojscy 90.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko <b>sojowe</b>, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>8. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna]</li> <li>9. Pomidor 100.00g</li> <li>10. Bułka kajzerka balviten 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 100.00g</b> składniki: Wieprzowina topatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Sos koperkowy 2016 70.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 38%</b>, Koper ogrodowy 25%, <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 160.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>5. Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li>6. <b>Zacierka na rosole rw 300.00g</b> składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, <b>Zacierka jajeczna 17%</b>, Pietruszka korzeń 16%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Schab od jakuba krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: E451, E450, E452, E339, substancja zagęszczająca E407, białnik pszenno-żytni (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>3. <b>Kiełbasa krakowska krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, mięso wołowe 5,5%, skrobia ,sól, białko <b>SOJOWE</b>, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, cukry:( glukoza, <b>LAKTOZA z MLEKA</b>, maltodekstryna), wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacze E301,E316, E300, aromaty, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, ekstrakty przypraw ( <b>GORCZYCA</b> ), skrobia modyfikowana, ekstrakt drożdżowy, barwnik E120, substancja konserwująca E250. ]</li> <li>4. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>5. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>6. <b>Chleb żytnio-razowy 60.00g</b></li> <li>7. <b>Serek łąciaty łośo 50.00g</b></li> <li>8. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 55%, Burak 16%, Cebula 11%, <b>Boczek wędzony Morliny 11%</b>, Marchew 4%, Olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia z bazylią Kujawski 2%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek mielony 0%</li> <li>9. Herbata ziołowa mięta posti 250.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Piątek, 2024-06-07**

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 70.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 55.00g</li> <li>5. Herbata czarna bez cukru 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0%</li> <li>6. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>7. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>8. Płatki zbożowe kółeczka miodowe lubella 45.00g</li> <li>9. Serek wiejski radomski 200.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li>2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>3. <b>Zupa szpinakowa z ziemniakami iżż 300.00g</b></li> <li>4. <b>Ryba z pieca 2016 130.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Salata zielona z sosem vinegret 2016 150.00g</b> składniki: Sałata 90%, <b>Sos vinegrette klasyczny 2016 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Kajzerki 42.00g</b></li> <li>3. Pomidor 120.00g</li> <li>4. <b>Ser żółty gouda s 40.00g</b></li> <li>5. <b>Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny piątka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>7. <b>Jaja gotowane 2016 90.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Kalafior 90.00g</li> <li>9. Sałata 50.00g</li> <li>10. <b>Chleb żytnio-razowy 65.00g</b></li> <li>11. Dżem wiśniowy prospona 45.00g [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> </ol>



**Dzień: 8 - Sobota, 2024-06-08**

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 wysokosłodzony 30.00g</li> <li>5. Herbata owocowa 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata owocowa 1%, Cukier 0%</li> <li>6. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>7. <b>Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 260.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>8. Szpinak 30.00g</li> <li>9. <b>Parówki z mleczkowa krawczyk 80.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schab duszony 2016 115.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>3. Ryż brązowy metro chef 161.90g</li> <li>4. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior mrożony 43%, Ziemniaki średnio 29%, <b>Włoszczyzna mrożona paski HORTEX 22%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Masło ekstra 1%</b></li> <li>5. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>3. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciąty (promień) 48.00g</b></li> <li>4. <b>Kiełbasa szynkowa woy 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w ostrońce niejadalnej.]</li> <li>5. <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>6. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku (zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>7. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>8. <b>Marchewkowe placuszki z sosem serowym rw 190.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 29%, Mleko UHT 1.5% Mu! 21%, Maślanka spożywcza 0.5% tłuszczu 20%, Marchew 13%, Twaróg sernikowy Piątница 8%, Jaja kurze całe 5%, Cukier 2%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Cynamon mielony 1%, Proszek do pieczenia S 0%, Soda oczyszczona 0%</b></li> <li>9. <b>Chleb żytnio-razowy 62.00g</b></li> </ol>

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-06-09

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 52.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 30.00g</li> <li>5. Herbata rumiankowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g</li> <li>9. Kiełbasa biała krawczyk 90.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwująca E250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe ]</li> <li>10. Pomidor 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. <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>3. Schab duszony 2016 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. <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>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>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 30.00g</b> [składniki: Łaciaty Serek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany. serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>3. <b>Sałátka z buraka pieczonego rw 190.00g</b> składniki: Burak 68%, <b>#ser feta Milbona 11%</b> [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> <li>4. <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>5. <b>Polędwica sopocka krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenno-żółty (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>6. <b>Polędwica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. Herbata ziołowa pokrzywa posti 250.00g</li> <li>8. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>9. <b>Chleb pszenno-żytni 60.00g</b></li> <li>10. <b>Dżem z czarnych porzeczek aro 30.00g</b> [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]</li> </ol>

**Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-06-10**

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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 10.00g</b></li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 15.00g</li> <li>5. Herbata miętowa 250.00g</li> <li>6. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>7. <b>Mleko uht 1,5% zambrowskie 250.00g</b> [składniki: mleko UHT 1,5%]</li> <li>8. Kiełbasa parówkowa krawczyk 90.00g [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, ostionka jadalna jelito wieprzowe]</li> <li>9. Makaron zacierka goliard 30.00g</li> <li>10. Sałata 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Gulasz wieprzowy 2016 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Cebula 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>4. <b>Zupa jarzynowa z mięsem 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 12%, Kapusta biała 12%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Por 6%, Groszek zielony 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li>5. <b>Kalafior gotowany z masłem iżż 160.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 58.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy z chrzanem łąciaty 30.00g</b></li> <li>4. Herbata zielona 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata zielona 1%</li> <li>5. <b>Poładwica 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>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>7. <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>8. Bułka kajzerka balviten 42.00g</li> <li>9. <b>Sałatka z sałaty lodowej i pomidora rw 160.00g</b> składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 13%, Sałata 12%, <b>#ser feta Milbona 12%</b> [składniki: <b>mleko</b> owcze, <b>mleko</b> kozie , sól, bakterie fermentacji kwasu <b>mlekowego</b>, ], Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 8%, Sok cytrynowy 3%, Słonecznik nasiona 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz ziołowy 0%</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	806	1002.8	515	2323.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3402	4198.2	2175.4	9775.7	100
Białko [g]	10%	47.14	34.8	30.3	17.7	82.9	176
Tłuszcz [g]	10%	34.76	18.3	48.7	10.3	77.4	223
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	7.3	25.3	3.8	36.5	3765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.6	17.3	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.6	0.1	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	165.1	0	172.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	126.22	113.74	88.4	328.36	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	50.78	13.7	29.15	93.64	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.58	6.07	1.29	8.95	43
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.4
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	1263.64	907.41	173.51	758.55	1839.48	146
Potas [mg]	10%	4700	123.2	1629.14	304.56	2056.91	44
Wapń [mg]	10%	1000	325.26	171.43	9.71	506.41	51
Fosfor [mg]	10%	580	113.49	403.6	22.68	539.77	94
Magnez [mg]	10%	288.18	8.9	99.92	8.64	117.47	41
Żelazo [mg]	10%	6	0.46	4.02	0.54	5.03	84
Witamina A [µg]	25%	535.45	73.34	521.54	88.19	683.09	127
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.84	0.67	2.23	22
witamina E [mg]	30%	8.55	0.2	2.1	1.02	3.33	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.66	0.06	0.75	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.23	0.53	0.04	0.81	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.18	6.66	1.02	7.87	70
Witamina C [mg]	55%	64.09	3.51	25.72	12.41	41.65	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.52	0.48	2.1	4.59	162

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	927.6	644.6	739.5	2311.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3898	2718.6	3112.6	9729.4	100
Białko [g]	10%	47.14	44.5	46.9	27.8	119.4	254
Tłuszcz [g]	10%	34.76	34.2	11.8	22.5	68.7	198
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.6	3.1	9.4	26.1	2698
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.6	4.1	2.3	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.8	0.6	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.2	134.5	194.4	336.2	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	111.85	93.72	108.15	313.73	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	34.27	11.56	48.73	94.57	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.23	12.42	3.9	19.56	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	1263.64	1495.52	277.37	881.02	2653.92	210
Potas [mg]	10%	4700	355.77	2045.91	533.44	2935.14	63
Wapń [mg]	10%	1000	324.68	156.73	85.42	566.84	57
Fosfor [mg]	10%	580	158.55	621.36	188.62	968.55	167
Magnez [mg]	10%	288.18	14.2	139.37	34.39	187.97	65
Żelazo [mg]	10%	6	0.71	4.58	2.39	7.69	128
Witamina A [µg]	25%	535.45	129.48	1884.12	268.3	2281.91	426
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	1.42	1.59	4.06	41
witamina E [mg]	30%	8.55	1	2.11	1.51	4.63	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.47	0.11	0.65	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.54	0.42	1.19	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.97	19.14	0.71	20.83	185
Witamina C [mg]	55%	64.09	16.94	37.7	47.04	101.69	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	4.15	0.77	2.44	6.63	233

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	892.4	926	484.6	2303.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3757.7	3914.5	2036.9	9709.2	100
Białko [g]	10%	47.14	31.5	42	19.1	92.7	197
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.7	12.9	18.1	58.8	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.1	5.3	6.7	23.2	2396
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.3	2	0	3.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	0.8	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	17.3	20.8	0	38.2	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	129.49	165.39	61.32	356.22	80
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	67.73	87.29	3.61	158.65	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.98	9.96	0.37	11.31	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.19
Sód [mg]	10%	1263.64	963.08	282.71	776.1	2021.91	159
Potas [mg]	10%	4700	421.38	1260.09	87.01	1768.49	38
Wapń [mg]	10%	1000	328.95	135.58	2.77	467.31	47
Fosfor [mg]	10%	580	307.8	247.41	6.48	561.69	97
Magnez [mg]	10%	288.18	44.55	88.02	2.46	135.04	47
Żelazo [mg]	10%	6	1.05	3.18	0.15	4.39	74
Witamina A [µg]	25%	535.45	84.63	59.6	73.41	217.65	41
Witamina D [µg]	10%	10	0.72	0.02	0.67	1.43	14
witamina E [mg]	30%	8.55	0.5	1.95	0.29	2.75	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.23	0.01	0.36	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.56	0.3	0.01	0.88	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.42	4.22	0.29	4.93	44
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.27	32.49	3.54	46.32	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.67	0.78	2.15	5.05	178

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	892.8	979.2	443	2315.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3747.9	4112.3	1857	9717.3	100
Białko [g]	10%	47.14	35.9	35.1	13.2	84.3	179
Tłuszcz [g]	10%	34.76	34.6	32	20.4	87	251
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.7	14.2	8	36	3717
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	8.6	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.4	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	58.2	0	65.9	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	112.95	146.98	51.97	311.91	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.04	14.35	2.36	59.76	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	7.05	18.83	0.75	26.65	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	1263.64	1080.07	216.39	792.72	2089.18	165
Potas [mg]	10%	4700	279.27	1274.6	72.36	1626.23	35
Wapń [mg]	10%	1000	49.59	90.63	12.96	153.18	15
Fosfor [mg]	10%	580	119.16	274.42	11.34	404.92	70
Magnez [mg]	10%	288.18	10.53	74.73	4.85	90.12	32
Żelazo [mg]	10%	6	0.49	3.6	0.37	4.48	74
Witamina A [µg]	25%	535.45	83.02	393.79	73.34	550.16	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.49	0.67	1.88	19
witamina E [mg]	30%	8.55	0.79	0.68	0.18	1.66	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.52	0.02	0.6	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.31	0.04	0.58	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.84	5.49	0.11	6.44	57
Witamina C [mg]	55%	64.09	9.31	17.65	3.51	30.48	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3	0.6	2.2	5.22	184

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	820.9	909.7	609.5	2340.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3442.7	3809.8	2557.1	9809.7	100
Białko [g]	10%	47.14	37.3	35	23.9	96.2	204
Tłuszcz [g]	10%	34.76	35.4	40.4	26.1	102	293
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.1	6.6	9	29.8	3080
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	19.9	4.6	25.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	9.4	1.9	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	387.4	132.8	527.9	176
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	90.45	107.56	70.29	268.32	60
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	22.78	43.41	18.91	85.11	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.44	12.25	1.38	18.08	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	10%	1263.64	1268.82	357.31	875.77	2501.91	197
Potas [mg]	10%	4700	300.69	2085.3	124.64	2510.64	53
Wapń [mg]	10%	1000	52.11	162.79	31.12	246.02	24
Fosfor [mg]	10%	580	122.76	497.3	88.28	708.34	122
Magnez [mg]	10%	288.18	11.79	114.67	9.56	136.02	47
Żelazo [mg]	10%	6	0.56	6.2	1.24	8.01	133
Witamina A [µg]	25%	535.45	87.42	55.22	73.43	216.08	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	2.46	1.31	4.49	45
witamina E [mg]	30%	8.55	0.84	7.26	1.45	9.56	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.41	0.04	0.51	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.85	0.23	1.31	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.86	8.28	0.13	9.27	82
Witamina C [mg]	55%	64.09	11.95	33.13	3.56	48.65	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.52	0.99	2.43	6.25	220



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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	910.6	911.5	498.3	2320.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3841	3823.2	2096.5	9760.9	100
Białko [g]	10%	47.14	40.9	43.3	18.3	102.6	218
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22.5	35	16.1	73.7	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10	14.4	6.6	31.1	3215
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	14	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.4	0	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	159.4	0	167.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	136.91	112.69	70.93	320.54	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.39	21.23	5.67	65.29	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.08	13.93	2.04	18.06	88
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.07
Sód [mg]	10%	1263.64	1262.37	338.25	807.78	2408.41	191
Potas [mg]	10%	4700	347.85	2114.35	436.7	2898.9	61
Wapń [mg]	10%	1000	55.44	172.73	17.57	245.74	25
Fosfor [mg]	10%	580	128.61	487.44	49	665.06	114
Magnez [mg]	10%	288.18	13.77	122.47	22.77	159.02	55
Żelazo [mg]	10%	6	0.68	6.75	0.83	8.27	138
Witamina A [µg]	25%	535.45	26.94	170.71	78.81	276.47	52
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	1.83	0.67	2.55	25
witamina E [mg]	30%	8.55	0.98	2.03	0.07	3.08	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.73	0.06	0.86	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.23	0.62	0.04	0.9	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.96	11.07	1.15	13.19	117
Witamina C [mg]	55%	64.09	16.16	31.62	6.79	54.57	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.5	0.93	2.24	6.02	212

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	989.2	420.3	912.4	2322	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4170.5	1765.9	3828.4	9764.9	100
Białko [g]	10%	47.14	50.4	27.4	33.2	111.1	235
Tłuszcz [g]	10%	34.76	25.7	13.5	37.7	77.1	222
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.1	3.1	18.7	34	3509
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	7.3	4	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.3	1.4	1.3	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	8.1	291.6	307.3	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	140.42	50.4	112.29	303.12	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	60.16	4.38	32.92	97.47	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.18	6.71	4.87	14.77	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	1263.64	1277.21	265.49	904.64	2447.34	194
Potas [mg]	10%	4700	339.92	1297.78	689.77	2327.48	50
Wapń [mg]	10%	1000	335.82	149.08	75.16	560.08	57
Fosfor [mg]	10%	580	140.46	214.04	249.15	603.66	104
Magnez [mg]	10%	288.18	19.24	92.76	38.5	150.51	52
Żelazo [mg]	10%	6	1.01	3.47	3.53	8.02	134
Witamina A [µg]	25%	535.45	188.82	229.45	327.65	745.94	139
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	0.02	2.09	2.83	28
witamina E [mg]	30%	8.55	2.19	2.04	1.95	6.19	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.25	0.24	0.54	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.29	0.35	0.59	1.24	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.49	3.62	1.92	7.04	62
Witamina C [mg]	55%	64.09	72.79	28.82	43.29	144.9	227
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.54	0.73	2.51	6.11	215

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-06-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	811.3	839.1	665.1	2315.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3404.5	3543.7	2797	9745.3	100
Białko [g]	10%	47.14	35.9	37.5	20.8	94.3	200
Tłuszcz [g]	10%	34.76	34.2	16.5	22.9	73.8	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.7	6.9	11.6	32.3	3335
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1.8	1.3	1.4	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.3	0.2	0.5	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	50.8	13.5	30	94.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	90.64	136.88	94.76	322.3	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	21.1	8.27	12.51	41.9	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.52	3.92	2.19	7.65	37
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.98
Sód [mg]	10%	1263.64	1288.96	131.76	710.14	2130.87	168
Potas [mg]	10%	4700	473.32	579.43	123.66	1176.42	25
Wapń [mg]	10%	1000	341.1	38.68	54.47	434.26	43
Fosfor [mg]	10%	580	349.57	84.31	51	484.89	84
Magnez [mg]	10%	288.18	49.96	32.53	10.73	93.24	32
Żelazo [mg]	10%	6	1.65	1.21	0.5	3.38	56
Witamina A [µg]	25%	535.45	146.42	35.34	68.11	249.87	47
Witamina D [µg]	10%	10	0.89	0.03	0.81	1.73	17
witamina E [mg]	30%	8.55	0.66	0.21	0.49	1.36	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.12	0.16	0.02	0.31	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.64	0.14	0.1	0.89	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.54	1.64	0.12	2.31	21
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.59	31.21	0.36	46.17	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.58	0.36	1.97	5.32	187

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-06-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	938.4	730.4	637.6	2306.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3942.1	3068.4	2677.7	9688.4	101
Białko [g]	10%	47.14	38.8	44.8	20.4	104.1	220
Tłuszcz [g]	10%	34.76	35.8	23.2	24.6	83.7	241
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.5	5.9	10.4	31.9	3291
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	5.2	1.6	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	7.1	0.7	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	86.8	0	94.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.32	92.32	85.11	293.76	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	47.32	10.58	28.6	86.51	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.51	13.84	3.15	19.51	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.41
Sód [mg]	10%	1263.64	1111.53	281.34	1133.39	2526.27	200
Potas [mg]	10%	4700	286.29	1725.35	450.98	2462.63	53
Wapń [mg]	10%	1000	322.56	124.75	60.64	507.96	50
Fosfor [mg]	10%	580	122.94	456.35	26.32	605.62	105
Magnez [mg]	10%	288.18	11.7	110.15	22.42	144.27	50
Żelazo [mg]	10%	6	0.55	4.17	2.06	6.79	113
Witamina A [µg]	25%	535.45	88.56	1027.18	84.77	1200.52	225
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	1.41	0.67	2.8	28
witamina E [mg]	30%	8.55	0.78	4.33	0.81	5.94	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.37	0.03	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.22	0.44	0.06	0.73	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.78	10.02	0.5	11.32	101
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.64	25.35	10.36	48.35	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.08	0.78	3.14	6.31	223

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	791.1	776.6	748.8	2316.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3323.8	3242.1	3134.7	9700.7	100
Białko [g]	10%	47.14	30.2	31.3	18.9	80.5	171
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.5	42.2	37.3	110	316
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.3	15.4	11.2	39	4027
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	18.9	8	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.8	4.3	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	94.1	0	95.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	99.24	73.52	85.43	258.2	58
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	45.8	6.1	4.6	56.51	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.75	11.39	2.52	14.67	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	42.84
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.3
Sód [mg]	10%	1263.64	1120.17	193.87	994.21	2308.26	183
Potas [mg]	10%	4700	62.55	2060.72	228.54	2351.82	50
Wapń [mg]	10%	1000	286.83	114.29	18.5	419.62	42
Fosfor [mg]	10%	580	28.93	451.14	65.69	545.78	94
Magnez [mg]	10%	288.18	4.18	121.05	26.84	152.08	52
Żelazo [mg]	10%	6	0.26	4.28	0.8	5.34	88
Witamina A [µg]	25%	535.45	74.05	556.07	78.01	708.15	133
Witamina D [µg]	10%	10	0.68	0.85	0.67	2.21	23
witamina E [mg]	30%	8.55	0.13	3.47	3.77	7.38	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.01	1.07	0.08	1.16	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.55	0.05	0.66	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.08	10.51	1.08	11.68	104
Witamina C [mg]	55%	64.09	3.93	53.91	6.3	64.15	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.11	0.53	2.76	5.77	202

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2317.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9740.1	100
Białko [g]	10%	47.14	96.8	205
Tłuszcz [g]	10%	34.76	81.2	234
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	32	3303
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	307.65	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	83.94	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	15.92	77
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1263.64	2292.75	181
Potas [mg]	10%	4700	2211.47	47
Wapń [mg]	10%	1000	410.74	41
Fosfor [mg]	10%	580	608.83	105
Magnez [mg]	10%	288.18	136.57	47
Żelazo [mg]	10%	6	6.14	102
Witamina A [μg]	25%	535.45	712.98	133
Witamina D [μg]	10%	10	2.62	26
witamina E [mg]	30%	8.55	4.59	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.62	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.92	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	9.49	84
Witamina C [mg]	55%	64.09	62.69	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.73	202