

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

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-08-01
<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 PROMIEŃ 2 DEKADA LIPCA 2024 r. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 18) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 19)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2465.44 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:</b> 100%, <b>białka:</b> 100%, <b>tluszczów:</b> 100%

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Czwartek, 2024-08-01**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 65.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 100.00g</li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prospona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. <b>Twaróg półtłusty michów 60.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>8. <b>Polewica drobiowa woy 90.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>9. <b>Pasztet firmowy drobiowo-wieprzowy profi 50.00g</b> [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z <b>pszenicy, jaja</b>, białko <b>sojowe</b>, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.]</li> <li>10. Sałata 150.00g</li> <li>11. <b>Kasza manna 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Kapusniak z młodej kapusty z kiełbasą rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 32%, kapusta młoda 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, kiełbasa zwyczajna WOY 3% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ], Cebula 2%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, <b>Boczek wędzony WOY 2%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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. ], Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Pieczone podudzie kurczaka rw 130.00g</b> składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Margaryna MR Słynne 2%</b>, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li>4. Ryż biały długi cenos 150.00g</li> <li>5. <b>Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g</b> składniki: Sałata 77%, <b>Musztarda francuska Fanex 8%</b> [składniki: woda, <b>gorczyca biała, gorczyca czarna</b>, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. <b>Polewica 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>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Filet królewski krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li>6. <b>Ser topiony sortett krążek hochland 30.00g</b> [składniki: *ser topiony kremowy z ziołami: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgulujące: E450, e452, E339, białka mleka, zioła, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowy z papryką: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, papryka (5%), sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowo- śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, e339, białka mleka, sól, regulatory kwasowości: E331, kwas cytrynowy]</li> <li>7. <b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 170.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlec 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>8. <b>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>9. Dżem truskawkowy prospona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>10. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> </ol>

**Dzień: 2 - Piątek, 2024-08-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>3. Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>4. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>5. Jaja kurze I 60.00g</li> <li>6. Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g</li> <li>7. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>8. Rzodkiewka 150.00g</li> <li>9. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>3. <b>Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g</b> składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>4. <b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 150.00g</b> składniki: <b>Miruna 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>5. Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g</b></li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>5. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>6. Fasola szparagowa 150.00g</li> <li>7. 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> </ol>

**Dzień: 3 - Sobota, 2024-08-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>4. Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g</li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>9. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>10. <b>Parówki tęcze jbb 90.00g</b> [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa szpinakowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak]</li> <li>3. Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. Kasza gryczana metro chef 130.00g [składniki: kasza gryczana]</li> <li>5. Surówka z pekinki, ogórka i brokuł rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Ogórek 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</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. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. <b>Serek łąciaty ceb. szczyptor 40.00g</b></li> <li>7. <b>Szynka bukowicka 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>8. <b>Połędwica 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>9. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Boczek wędzony WOY 16%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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. ], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki: ]</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prospona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Kiełbasa biała woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Rosół domowy rw 300.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark 31%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 10%, Pietruszka korzeń 10%, Wołowina ANTRYKOT 7%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Jaja kurze L 6%, <b>Mąka extra wypiek pszenna 5%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Ser gouda plastry włoszczowa 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>Szynka z mleczkowa krawczyk 10.00g</li> <li><b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z <b>MLEKA</b>, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera <b>GLUTEN</b>), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250 ]</li> <li><b>Sałatka z mix sałat, pomidora, sera półtłustego i natki pietruszki rw 150.00g</b> składniki: Kukurydza konserwowa 25%, Pomidor 25%, Cebula czerwona 13%, Sałata mix 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], <b>twaróg półtłusty Rolmlec 12%</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 4%, Cytryna 3%, Słonecznik łuskany Metro chef 2% [składniki: ziarna słonecznika], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li><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> </ol>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-08-05**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. 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>3. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>4. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 30.00g</li> <li>5. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>6. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>7. <b>Kiełbasa parówkowa woy 90.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>8. Ogórek 130.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa kalafiorowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Spagetti z mięsa wieprzowego rw 250.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, <b>makaron spagetti LUBELLA 26%</b>, <b>Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%</b>, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>4. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Pomidor 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>3. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <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 osłonce niejadalnej. ]</li> <li>6. <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>7. <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>8. <b>Serek śmietankowy twój smak z czosnkiem piątnica 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), czosnek 1,2 %, sól, białka mleka.]</li> <li>9. <b>Młoda kapusta duszona z koprem rw 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 88%, Masło extra 82% MU! 9%, Koper ogrodowy 2%, <b>Bułka tarta 1%</b>, Ocet jabłkowy 6% Jamar 1% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2024-08-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Papryka czerwona 80.00g</li> <li><b>Golonka wojskowa swojscy 80.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmieniennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>Ziemniaki wczesne 130.00g</li> <li><b>Żeberka wieprzowe. duszone rw 100.00g</b> składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 3%</b> [składniki: mąka <b>pszenna typ 450</b>]</li> <li><b>Barszcz biały - rw 1 270.00g</b> składniki: <b>#barszcz biały wyniary 29%</b> [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtłuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek ], Kości wędzone 23%, <b>Śmietana 18% Włoszczowa 12%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe S 6%, kiełbasa zwyczajna WOY 6% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ], kiełbasa biała WOY 6% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], <b>Boczek wędzony WOY 6%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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. ], Cebula 6%, <b>Chrzan tarty Metro Chef 3%</b> [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przewodnik (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li>Surówka z ogórka jabłka i czerwonej cebuli rw 150.00g składniki: Jabłko 49%, Ogórek 32%, Cebula czerwona 16%, OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Schab na białą krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>Szynka z mleczkowa krawczyk 10.00g</li> <li><b>Ser topiony sortett krążek hochland 40.00g</b> [składniki: *ser topiony kremowy z ziołami: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, e452, E339, białka mleka, zioła, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowy z papryką: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, ogórek, papryka (5%), sole emulgujące: E450, E452, E339, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, *ser topiony kremowo- śmietankowy: woda, masło, ser, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, e339, białka mleka, sól, regulatory kwasowości: E331, kwas cytrynowy]</li> <li><b>Cukinia w plastry z masłem rw 140.00g</b> składniki: Cukinia 79%, <b>Bułka tarta 16%</b>, Masło extra 82% MU! 5%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Boczek zwijany woy 10.00g</li> </ol>

Dzień: 7 - Środa, 2024-08-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Dżem truskawkowy prospana 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Kluski lane na mleku rw 250.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 76%</b>, jaja kurze M 9%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, Śmietana 18% Figand 8%</li> <li>Sałata 80.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Sos koperkowy rw 60.00g</b> składniki: jogurt naturalny figand 1L 45%, Koper ogrodowy 25%, <b>Majonez dekoracyjny Metro Chef 17%</b> [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 18% Figand 4%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 160.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 45%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], <b>Kasza jaglana Janex 23%</b> [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Jaja kurze całe 15%</b>, <b>Kasza manna 8%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną rw 10.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Kajzerki 42.00g</b></li> <li><b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Boczek wędzony WOY 16%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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. ], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%</li> <li><b>Serek śmietankowy twój smak z ziołami piątnica 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, cebula, czosnek, zioła 0,1 %, białka mleka, naturalne aromaty.]</li> <li><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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Mozaika szynkowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 76,8%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancja zagęszczająca E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li><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> </ol>



Dzień: 8 - Czwartek, 2024-08-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek proszona 55.00g [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. Płatki żytnie kupiec 36.04g</li> <li>7. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>8. Szyńka konserwowa woy 90.00g</li> <li>9. Rzodkiewka 100.00g</li> <li>10. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 42.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Krupnik ryżowy rw 300.00g</b> składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, <b>Kajzerki 12%</b>, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%</b></li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. <b>Surówka z pekinki, ogórka, korniszona i natki pietruszki rw 160.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Poledwica drobiowa woy 10.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>4. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 65.00g</b></li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z <b>MLEKA</b>, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera <b>GLUTEN</b>), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250 ]</li> <li>8. <b>Bawarka rw 250.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 56%</b>, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>9. Dżem wiśniowy proszona 60.00g [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>10. <b>Sałatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 160.00g</b> składniki: Sałata lodowa 50%, <b>Miruna 25%</b>, Jaja kurze L 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2024-08-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g</li> <li>7. <b>Płatki owsiane metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki owsiane]</li> <li>8. Serek wiejski radomski 200.00g</li> <li>9. Pomidor 90.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa pieczarkowa z ziemniakami rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 38%, Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Por 2%, Pietruszka liście 0%</li> <li>3. Kasza jęczmienna mazurska aro 130.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna]</li> <li>4. <b>Jaja sadzone z pieca rw 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>5. Fasola szparagowa 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 52.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>5. Ziemniaki średnio 100.00g</li> <li>6. <b>Mleko zsiadłe krasnystaw 400.00g</b></li> <li>7. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 10 - Sobota, 2024-08-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb razowy 60.00g</b></li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. Herbata zielona klasyczna herbatol 6.00g</li> <li>8. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li>9. <b>Kiełbasa parówkowa woy 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>10. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 160.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 46%</b>, Jabłko 23%, Marchew 19%, <b>Jogurt naturalny Figand 8%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Grochówka rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], <b>Boczek wędzony WOY 4%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, 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. ], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. Schab duszony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb razowy 60.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 20.00g</li> <li>4. <b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 10.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z <b>MLEKA</b>, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera <b>GLUTEN</b>), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250 ]</li> <li>5. Schab na biało krawczyk 10.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>6. <b>Filet królewski krawczyk 10.00g</b> [składniki: mięso drobiowe z piersi kurczaka 73%, woda, błonnik PSZENNY (bezglutenowy), skrobia, sól, skrobia modyfikowana, stabilizator E451, substancja zagęszczająca E407, przyprawy, cukier, wzmacniacz smaku E621, E627, aromaty, w tym aromat dymu wędzarniczego, hydrolizat białka MLEKA, LAKTOZA, dekstroza, przeciwutleniacz E301, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Twój smak puszysty serek śmietankowy naturalny piątница 50.00g</b></li> <li>8. Dżem wiśniowy prospona 50.00g [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. Kalafior 150.00g</li> <li>10. <b>Bawarka rw 250.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 56%</b>, herbata Minutka 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-08-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	934.7	860.4	657.1	2452.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3933.8	3636.9	2765	10335.8	100
Białko [g]	10%	48.68	45.2	24	27.6	97	199
Tłuszcz [g]	10%	47.5	28.6	12.8	20.8	62.3	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13.2	2.9	11.9	28.1	2132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	2	0.1	2.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.8	1.3	0.4	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	5.7	0	5.7	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	126.94	166.37	91.23	384.55	85
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.97	38.99	33.88	110.85	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.85	8.32	3.19	17.37	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.18
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.02
Sód [mg]	10%	1308.82	1643.08	314.42	1287.43	3244.94	248
Potas [mg]	10%	4700	298.8	813.8	203.19	1315.79	27
Wapń [mg]	10%	976.47	46.93	71.4	155.94	274.28	28
Fosfor [mg]	10%	580	110.79	133.88	62.1	306.77	53
Magnez [mg]	10%	310	33.97	47.93	19.15	101.06	32
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.88	1.97	0.86	4.72	78
Witamina A [µg]	25%	568.82	14.62	70.17	8.37	93.17	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0	0.25	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0.68	1.46	0.61	2.76	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.15	0.16	0.09	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.16	0.19	0.05	0.41	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.04	2.21	0.94	4.21	36
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.77	27.89	5.02	41.7	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.56	0.87	3.57	8.11	275

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	793.7	883.8	800.2	2477.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3345.7	3716.5	3368.5	10430.7	100
Białko [g]	10%	48.68	35.4	46	28	109.5	226
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.4	28	23.7	72.2	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.7	4.4	14.5	29.7	2251
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.3	0.6	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	5.6	0.6	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	50.2	0	50.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	119.25	116.72	121.24	357.23	80
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.48	39.01	33.04	109.54	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.59	9.66	5.4	19.65	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	1308.82	784.35	340.84	1115.01	2240.2	171
Potas [mg]	10%	4700	318.6	1313.95	408.6	2041.15	44
Wapń [mg]	10%	976.47	39.15	94.74	390.15	524.04	54
Fosfor [mg]	10%	580	25.65	243.78	94.05	363.48	62
Magnez [mg]	10%	310	9.45	71.17	38.25	118.87	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.08	3.36	1.98	6.42	107
Witamina A [μg]	25%	568.82	23.17	78.84	32.02	134.04	24
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.33	0.05	0.39	4
witamina E [mg]	30%	9.06	0.01	4.15	0.58	4.74	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.21	0.13	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.28	0.16	0.47	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.33	4.33	1	5.67	50
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.9	35.49	16.06	65.46	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.17	0.94	3.09	5.6	191

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	910.6	1015	545	2470.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3825.5	4268.4	2289.4	10383.4	100
Białko [g]	10%	48.68	37.6	44	21.8	103.5	212
Tłuszcz [g]	10%	47.5	34.9	33.1	20.6	88.7	187
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.7	9.7	9.3	35.8	2717
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.2	1.7	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	2.8	0.9	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.5	0	72.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	112.32	139.4	68.93	320.65	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.63	35.43	5.32	80.4	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.05	8.5	1.93	12.49	58
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.68
Sód [mg]	10%	1308.82	1264.86	172.91	967.96	2405.74	184
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1536.33	414.02	2179.86	47
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	121.22	16.66	149.58	15
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	373.6	46.46	447.96	77
Magnez [mg]	10%	310	9.9	91.5	21.59	123	40
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	3.53	0.79	4.87	81
Witamina A [μg]	25%	568.82	108	90.89	10.73	209.62	37
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.74	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	2.02	0.06	4.11	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.73	0.06	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.45	0.04	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	6.85	1.09	9.3	80
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	52.35	6.43	123.59	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.51	0.48	2.68	6.01	204

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	748.7	1043.8	686.3	2478.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3150.8	4389.2	2873.6	10413.7	100
Białko [g]	10%	48.68	33.4	49.9	30.7	114.1	235
Tłuszcz [g]	10%	47.5	23.8	33.8	33.5	91.3	192
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11.8	9.5	19	40.5	3070
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.3	0.2	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	101.22	139.31	66.69	307.23	68
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	28.31	34.33	6.01	68.66	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.58	9.12	2.65	14.36	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.98
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.7
Sód [mg]	10%	1308.82	1295.63	176.26	1317.92	2789.83	213
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1126.83	174.26	1504.14	32
Wapń [mg]	10%	976.47	6.48	68.02	375	449.5	46
Fosfor [mg]	10%	580	48.49	234.1	34.59	317.19	54
Magnez [mg]	10%	310	5.76	68.6	10.81	85.17	27
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.36	2.6	0.36	3.32	55
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.8	57.18	8.42	79.41	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	9.06	0.68	3.23	0.44	4.36	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.21	0.03	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.22	0.03	0.28	28
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.68	4.06	0.79	5.54	48
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.27	30.54	5.05	43.88	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.59	0.48	3.66	6.97	237

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-08-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	848.1	893.4	733.8	2475.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3566.2	3741.9	3078.3	10386.5	100
Białko [g]	10%	48.68	36.2	42.2	21.9	100.3	206
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.7	38	30.8	98.6	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.6	11.3	17.9	41.9	3181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	17.4	0.6	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.9	0.7	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	100.1	0	100.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	109.87	103.07	94.08	307.03	68
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.08	38.85	7.93	83.87	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2	15.22	3.99	21.23	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.09
Sód [mg]	10%	1308.82	1108.17	257.44	1104.14	2469.76	189
Potas [mg]	10%	4700	146.25	1306.92	334.91	1788.09	38
Wapń [mg]	10%	976.47	17.55	98.74	88.46	204.75	21
Fosfor [mg]	10%	580	26.91	365.67	77.82	470.41	81
Magnez [mg]	10%	310	9.36	82.05	25	116.42	37
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.23	3.19	0.95	4.37	73
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.8	65.92	53.18	126.91	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0.05	1.01	11
witamina E [mg]	30%	9.06	0.14	2.31	1.83	4.29	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.87	0.12	1.03	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.5	0.09	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.2	6.58	0.79	7.58	66
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.68	37.7	28.76	71.15	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.07	0.71	3.06	6.17	210



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-08-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	751.7	1190.7	543.4	2485.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3170	4977	2280.3	10427.5	100
Białko [g]	10%	48.68	37.7	45.8	19.3	102.8	212
Tłuszcz [g]	10%	47.5	19.2	64.9	22.4	106.6	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.4	15.5	13.6	39.6	3004
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.6	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	3.1	0.1	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.1	0	48.1	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	107.79	107.98	67.1	282.88	63
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.64	49.23	5.58	93.46	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.76	4.71	2.19	8.67	40
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.45
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.98
Sód [mg]	10%	1308.82	1085.76	4232.74	1014.56	6333.06	484
Potas [mg]	10%	4700	183.6	895.3	287.35	1366.26	29
Wapń [mg]	10%	976.47	9.36	55.7	210.62	275.69	29
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	206	64.31	292.64	51
Magnez [mg]	10%	310	7.92	51.68	30.08	89.68	30
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.43	2.19	0.83	3.45	57
Witamina A [µg]	25%	568.82	86.4	40.43	7.42	134.25	23
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0	0.51	5
witamina E [mg]	30%	9.06	1.62	1.55	0.12	3.29	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.54	0.09	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.08	0.26	0.03	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.08	4.89	0.58	6.56	56
Witamina C [mg]	55%	67.94	51.84	24.26	4.45	80.55	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.01	11.75	2.81	15.83	537

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	827.2	911.6	722.8	2461.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3480.9	3832.8	3032.2	10346.1	100
Białko [g]	10%	48.68	39.9	29.4	21.8	91.1	187
Tłuszcz [g]	10%	47.5	27	29.4	30.6	87.1	184
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13.3	6.8	15.3	35.5	2696
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8.4	2.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.8	1.4	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.6	0	96.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	106.88	137.27	91.36	335.52	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.75	47.16	9.41	99.34	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.9	9.87	2.86	14.64	68
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	1308.82	1027.48	364.73	1067.34	2459.57	189
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1208.46	490.72	1795.67	38
Wapń [mg]	10%	976.47	17.28	101.66	25.5	144.45	15
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	202.64	79.58	297.34	52
Magnez [mg]	10%	310	6.48	63.84	30.59	100.91	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.5	3.45	1.28	5.24	86
Witamina A [µg]	25%	568.82	7.8	98.45	17.58	123.84	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.4	0.04	0.45	4
witamina E [mg]	30%	9.06	0.24	3.23	0.31	3.79	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.23	0.1	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.06	0.29	0.07	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.14	2.94	1.48	4.57	40
Witamina C [mg]	55%	67.94	4.68	30.22	7.9	42.8	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.85	1.01	2.96	6.14	209

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	849.1	870.7	759.7	2479.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3573.1	3658.1	3196.4	10427.7	100
Białko [g]	10%	48.68	37.8	36.7	34.1	108.7	223
Tłuszcz [g]	10%	47.5	25	29.6	25.4	80.1	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16	7.8	10	33.9	2572
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11.9	4.1	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.5	2.2	5.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.7	0	66.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	122.53	119.95	99.29	341.77	76
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	44.89	36.99	42	123.89	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	8.9	11.24	1.53	21.69	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.34
Sód [mg]	10%	1308.82	899.53	331.84	1053.55	2284.93	174
Potas [mg]	10%	4700	212.4	1549.59	108.66	1870.65	40
Wapń [mg]	10%	976.47	336.06	128.16	20.31	484.53	49
Fosfor [mg]	10%	580	17.1	367.86	16.99	401.96	69
Magnez [mg]	10%	310	6.3	98.94	7.14	112.39	36
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.72	3.41	0.57	4.7	79
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	80.25	10.39	106.09	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0	0.63	6
witamina E [mg]	30%	9.06	0	2.42	1.74	4.17	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.65	0.03	0.71	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.44	0.06	0.52	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.22	6.24	0.15	6.62	57
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	43.48	6.23	58.99	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.49	0.92	2.92	5.71	193

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	817	938.6	712.4	2468.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3448.5	3946.5	3001.8	10396.9	100
Białko [g]	10%	48.68	48.9	39.2	28.9	117.1	241
Tłuszcz [g]	10%	47.5	18.2	26.2	20	64.5	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10	4.9	11.5	26.6	2016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10.5	0.5	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4.4	0.5	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	360.3	0	360.3	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	115.36	146.3	105.02	366.69	82
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.51	33.26	17.97	93.75	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.98	20.05	2.03	24.07	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.48
Sód [mg]	10%	1308.82	1167.11	212.44	935.31	2314.88	176
Potas [mg]	10%	4700	271.62	1393.8	440.46	2105.88	45
Wapń [mg]	10%	976.47	12.33	186.12	9.36	207.81	21
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	479.67	78.12	582.36	100
Magnez [mg]	10%	310	9	90.14	27.54	126.68	41
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	5.5	0.84	6.9	114
Witamina A [µg]	25%	568.82	25.21	65.5	14.7	105.42	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.9	0.04	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9.06	0.86	3.46	0.26	4.6	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.29	0.1	0.45	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	1.09	0.06	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.8	5.67	1.53	8.02	69
Witamina C [mg]	55%	67.94	15.12	39.3	6.29	60.73	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.24	0.59	2.59	5.78	196

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	961.4	733.8	753.3	2448.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4032.9	3091.3	3161.3	10285.6	100
Białko [g]	10%	48.68	41.9	38.2	26.2	106.4	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	40.6	16.8	30.8	88.2	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.5	5.1	18.9	42.5	3223
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	0	0	0	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	0.4	0.1	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	109.69	113.63	94.47	317.8	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.49	45.78	40.23	126.5	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.32	12.63	3.55	21.51	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.75
Sód [mg]	10%	1308.82	895.68	338.03	715.81	1949.53	149
Potas [mg]	10%	4700	297	1711.84	288.9	2297.74	48
Wapń [mg]	10%	976.47	13.14	95.37	17.55	126.06	13
Fosfor [mg]	10%	580	26.46	255.67	37.8	319.93	56
Magnez [mg]	10%	310	9.72	93.02	14.85	117.59	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.59	2.59	0.81	3.99	66
Witamina A [µg]	25%	568.82	26.94	62.49	77.62	167.06	30
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	9.06	0.95	1.09	0.12	2.17	24
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.3	0.13	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.25	0.12	0.42	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.89	4.83	0.76	6.49	57
Witamina C [mg]	55%	67.94	16.16	37.49	46.57	100.23	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.48	0.93	1.98	4.87	166

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2469.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10383.4	100
Białko [g]	10%	48.68	105.1	216
Tłuszcz [g]	10%	47.5	84	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	35.4	2686
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	82.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	332.14	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	99.03	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	17.57	82
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1308.82	2849.24	218
Potas [mg]	10%	4700	1826.52	39
Wapń [mg]	10%	976.47	284.07	29
Fosfor [mg]	10%	580	380	66
Magnez [mg]	10%	310	109.18	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	4.8	80
Witamina A [µg]	25%	568.82	127.98	22
Witamina D [µg]	10%	10	0.71	7
witamina E [mg]	30%	9.06	3.83	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.53	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	6.46	56
Witamina C [mg]	55%	67.94	68.91	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	7.12	242