

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada września 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN 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: 6) <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)
Norma na energię dla podanej grupy:	2465.44 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-09-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li><b>Chleb zwykły 65.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>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>Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>Napój kakaowy instatnt puchatek 30.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotylna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku]</li> <li>Rzodkiewka 150.00g</li> <li>Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka). ]</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>Zupa porowa mus rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 27%, Por 20%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Ser topiony kremowy Creamfields 7%</b></li> <li>Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>#ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Fasola szparagowa 160.00g</li> <li><b>Grzanki wieloziarniste 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb zwykły 65.00g</b></li> <li>Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Szynka bukowecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li><b>Polędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Ogórek i pomidor na sałacie w sosie czosnkowym na oliwie rw 150.00g składniki: Ogórek 30%, Pomidor 30%, olej słonecznikowy 5 L 15%, Cytryna 9%, Sałata 8%, Czosnek 3%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości], Koper ogrodowy 2%</li> <li>Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-09-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Chleb razowy 50.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>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>Pomidor 130.00g</li> <li><b>Parówki kajtusie woy 100.00g</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><b>Makaron zacierka aro 30.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</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>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><b>Łazanki z mięsem i kapustą rw 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, <b>makaron łazanki Lubella 21%</b> [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li><b>Salata zielona z sosem vinegret rw 150.00g</b> składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, <b>Musztarda francuska Kamis 3%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%</li> <li>Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. <b>Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.]</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 45.00g</b></li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li><b>Połędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><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><b>Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 49%</b>, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, <b>Ser żółty gouda 5 6%</b>, <b>Majonez Kielecki 6%</b>, <b>Natur jogurt typ grecki Zott 6%</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><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty (promień) 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 3 - Wtorek, 2024-09-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>3. Dżem wiśniowy proszona 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>4. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 6.00g</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. Ogórek 150.00g</li> <li>8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>9. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>10. <b>Mielonka turystyczna woy 100.00g</b> [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA SREDNIO ROZDROBNIONA, PARZONA Składniki: mięso 65,6 (wieprzowe 57,9%,wołowe 7,7%), woda, tłuszcz wieprzowy, sól, białko sojowe, substancja żelująca E 407a, stabilizatory E 450, E 451, glukoza, aromaty, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> </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 z cukinią rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Cukinia 26%, 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>Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g</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 160.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Sałatka z buraka pieczonego i mix sałat rw 170.00g</b> składniki: Burak 75%, ser feta FAVITA mlekovita 11%, Sałata mix 7% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], olej słonecznikowy 5 L 4%, <b>Musztarda francuska Kamis 1%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 1%, Słonecznik tuskany Helio 0%</li> <li>6. <b>Szynka bukowiecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>7. <b>Półdewica sopocka krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>8. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>9. Dżem wiśniowy proszona 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>10. <b>Ser topiony z szynką krążek hochland 40.00g</b> [składniki: Odtworzone mleko odtłuszczone (51 %), ser (26 %), masło, szynka 4 % (mięso wieprzowe, woda, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, suszony sok z buraka, suszony sok z owoców aceroli), odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, sól wędzona]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Środa, 2024-09-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki: ]</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>7. 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>8. Rzodkiewka 80.00g</li> <li>9. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</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 (osłonka).]</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>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>3. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li>4. <b>Kluski leniwe 2016 220.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1%</b></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>Kiełbasa dębicka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. <b>Kiełbasa krakowska woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,6%, woda, sól, białko <b>sojowe</b>, przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250.W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>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>Bigos z białej kapusty rw 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 68%, <b>kiełbasa dębicka WOY 17%</b> [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>8. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Czwartek, 2024-09-05**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li>Parówki polanki jbb 100.00g [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>Papryka czerwona 120.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <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>Pomidorowa z makaronem rw 300.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark 28%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 9%, Pietruszka korzeń 9%, Pulpa pomid metro chef 2500 9%, Wołowina ANTRYKOT 6%, Skrzydło indyka 6%, Szyja z indyka 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Poędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>Skrzydółka z kurczaka pieczone rw 130.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Cukinia gotowana rw 100.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! 2%, Pieprz ziołowy 2%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Piątek, 2024-09-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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>Pomidor 80.00g</li> <li>Serek wiejski radomski 200.00g</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>Kasza jęczmienna mazurska aro 120.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna]</li> <li><b>Jaja sadzone z pieca rw 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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> </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><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g</b></li> <li><b>Salatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 150.00g</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> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 7 - Sobota, 2024-09-07**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. 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>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 30.00g</li> <li>8. Rzodkiewka 120.00g</li> <li>9. <b>Golonka wojskowa swojscy 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko <b>sojowe</b>, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> </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. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 150.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Kasza gryczana metro chef 140.00g [składniki: kasza gryczana]</li> <li>5. <b>Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. sałatki szwedzkiej rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, <b>Sałatka szwedzka 7%</b>, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>3. Filet z indyka woy 15.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>6. Sałatka z pomidora i cebuli czerwonej rw 150.00g składniki: Pomidor 58%, Cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 L 14%, # natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki ], Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> <li>7. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>8. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>9. Dżem wiśniowy proszona 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>10. <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> </ol>

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek prospona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. Pomidor 120.00g</li> <li>8. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>9. Napój kakaowy instatnt puchatek 40.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku]</li> <li>10. Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</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>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>3. <b>Filet z kurczaka w panierce rw 120.00g</b> składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 13%</b>, <b>Bułka tarta 13%</b>, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6%</b> [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. <b>Surówka z selera naciowego i arbuza rw 150.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 61%</b>, Arbuż 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>3. <b>Polędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>5. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>6. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>8. <b>Sałatka z rukoli i słonecznika i dyni rw 150.00g</b> składniki: Rukola 34%, olej słonecznikowy 5 L 17%, Dynia 17%, Słonecznik łuskany Helio 14%, Sok cytrynowy 7%, <b>Musztarda francuska Kamis 7%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 3%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-09-09**

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. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbatop 5.00g</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna]</li> <li>8. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>9. <b>Poledwica drobiowa woy 100.00g</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 130.00g</li> <li>11. Paszтет profi pomid 131g 50.00g</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 jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], 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 220.00g</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 sałaty lodowej, jabłka, brokołu, kopru rw 150.00g składniki: Sałata lodowa 58%, Brokuły 20%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>6. <b>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>8. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 170.00g</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>9. <b>Serek łaciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>10. <b>Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g</b> [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przewodnik (PIROSARCZYN SODU)]</li> </ol>



**Dzień: 10 - Wtorek, 2024-09-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb razowy 55.00g</b></li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 40.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g</li> <li>7. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>8. 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>9. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>10. <b>Kiełbasa parówki woy 100.00g</b> [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; 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. W osłonce niejadalnej. ]</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. Ziemniaki średnio 140.00g</li> <li>3. <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>4. <b>Karczek duszony w warzywach rw 140.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 48%, Marchew 14%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mąka extra wypiek pszenna 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. <b>Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 150.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>4. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciąty 40.00g</b> [składniki: ŁaciątySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>5. Kaszanka woy 30.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>6. <b>Paszтетowa woy 30.00g</b> [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka <b>pszenna</b> 5,2% (zawiera <b>gluten</b>), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i ziola przyprawowe (w tym <b>gorczyca</b>), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka. ]</li> <li>7. Salceson włoski woy 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>8. <b>Poładwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>9. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>10. <b>Czarne woy 30.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka <b>pszenna</b> 7,3% (zawiera <b>gluten</b>); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka) ]</li> <li>11. Ogórek 130.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1022.2	901.4	546.3	2470.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4302.9	3777.8	2296.1	10376.9	100
Białko [g]	10%	48.68	43.7	43.3	25.8	112.9	232
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.4	38.6	19.1	88.3	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.3	14.2	8.9	38.5	2921
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	12.3	0.1	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	2	0.5	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	70.6	0	70.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	147.02	99.96	69.53	316.53	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	60.86	38.18	5.45	104.5	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.55	9.94	3.81	21.3	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.24
Sód [mg]	10%	1308.82	1561.36	434.24	1003.48	2999.1	229
Potas [mg]	10%	4700	405.18	1412.07	310.63	2127.89	46
Wapń [mg]	10%	976.47	125.77	184.07	30.76	340.61	35
Fosfor [mg]	10%	580	116.35	357.09	88	561.45	97
Magnez [mg]	10%	310	93.1	89.67	26.98	209.76	68
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.78	4.61	1.28	7.68	128
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.17	70.17	18.63	111.98	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.74	0	0.74	7
witamina E [mg]	30%	9.06	2.19	1.42	0.71	4.32	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.3	0.81	0.13	1.25	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.34	0.51	0.09	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	4.07	6.37	1.1	11.55	100
Witamina C [mg]	55%	67.94	22	42.1	11.18	75.29	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.33	1.2	2.78	7.49	255

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	925.9	701.7	827.7	2455.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3884.4	2966.3	3475.7	10326.5	100
Białko [g]	10%	48.68	39.6	36.8	27	103.4	212
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.8	9.1	31.6	80.6	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.3	1.5	13.3	33.3	2524
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.2	0.6	2.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	1.6	0.6	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	46	9.6	55.7	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	103.36	122.81	111.16	337.34	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.01	56.5	29.84	126.36	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.23	9.61	5.03	16.88	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.64
Sód [mg]	10%	1308.82	863.28	381.92	1324.87	2570.07	196
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1267.15	368.77	1965.86	42
Wapń [mg]	10%	976.47	10.53	103.68	36.29	150.51	16
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	319.58	136.58	480.73	83
Magnez [mg]	10%	310	9.36	79.08	30.49	118.93	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.58	2.74	0.94	4.27	72
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.42	56.34	77.73	156.5	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.04	0.72	0.76	7
witamina E [mg]	30%	9.06	1.11	1.66	0.54	3.31	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.06	0.25	0.09	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.33	0.11	0.5	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.1	10.52	3.09	14.72	128
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.45	48.89	3.3	65.65	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.39	1.06	3.68	6.42	217

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	910.8	828.5	703.1	2442.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3832.1	3477.3	2958.7	10268.2	100
Białko [g]	10%	48.68	43.2	34.1	27.5	104.9	216
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.4	31.6	22.3	83.5	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.5	7.6	13.3	35.4	2687
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.2	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.3	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.6	0	64.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	120.07	106.22	99.34	325.64	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.27	33.53	36.58	113.39	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.96	8.88	2.96	15.8	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.23
Sód [mg]	10%	1308.82	1356.39	202.53	1647.86	3206.79	245
Potas [mg]	10%	4700	168.75	1396.61	399.25	1964.61	42
Wapń [mg]	10%	976.47	20.25	106.4	155.03	281.68	29
Fosfor [mg]	10%	580	31.05	308.97	19.5	359.53	61
Magnez [mg]	10%	310	10.8	86.03	19.5	116.34	37
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.27	3.13	1.95	5.35	88
Witamina A [μg]	25%	568.82	9	206.17	9.56	224.73	40
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.62	0	0.62	6
witamina E [mg]	30%	9.06	0.16	3.07	0.02	3.26	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.69	0.02	0.75	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.04	0.41	0.05	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.24	5.46	0.43	6.13	53
Witamina C [mg]	55%	67.94	5.4	47.21	5.73	58.35	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.76	0.56	4.57	8.01	272

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	955	825.4	685.3	2465.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4018.3	3481	2878.4	10377.8	100
Białko [g]	10%	48.68	63.7	49.6	24.7	138.1	284
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30.2	17.4	26.1	73.8	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15	6.4	11.7	33.2	2520
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.5	1.6	4.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	1	1.1	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	33.7	0	33.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	109.99	122.57	89.52	322.09	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.88	43.07	8.34	95.3	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.89	10.37	3.4	19.67	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	21.73
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.99
Sód [mg]	10%	1308.82	1209.06	353.93	1210.27	2773.26	211
Potas [mg]	10%	4700	169.92	1298.18	274.9	1743.01	38
Wapń [mg]	10%	976.47	20.88	245.36	71.43	337.67	34
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	538.28	66.48	618.44	106
Magnez [mg]	10%	310	5.04	82.63	21.37	109.04	36
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.57	2.81	0.82	4.21	71
Witamina A [µg]	25%	568.82	12.36	104.32	109.96	226.64	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.17	0.72	0.9	9
witamina E [mg]	30%	9.06	0	1.27	1.84	3.12	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.01	0.29	0.1	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.84	0.08	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.17	3.3	0.7	4.18	37
Witamina C [mg]	55%	67.94	7.41	29.93	22.32	59.67	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.35	0.98	3.36	6.93	236

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	830.8	899.2	746.8	2476.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3480.6	3787.6	3119.4	10387.7	100
Białko [g]	10%	48.68	39.8	50.6	36.7	127.1	261
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.1	24.1	43.4	105.6	223
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.7	10.1	17	44.9	3403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.6	11.6	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	0.7	4.7	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.5	81	104.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	84.86	123.85	52.67	261.38	59
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	19.41	36.25	4.74	60.4	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.4	7.99	0.91	14.31	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	40.28
Sód [mg]	10%	1308.82	1216.44	140.05	898.02	2254.51	173
Potas [mg]	10%	4700	275.4	951.95	385.93	1613.28	34
Wapń [mg]	10%	976.47	14.04	48.32	28.26	90.62	9
Fosfor [mg]	10%	580	33.47	185.02	176.05	394.56	68
Magnez [mg]	10%	310	11.88	54.76	38.31	104.96	34
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.64	2.05	1.84	4.54	76
Witamina A [µg]	25%	568.82	129.6	48.55	45.43	223.59	40
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0.63	0.81	8
witamina E [mg]	30%	9.06	2.43	0.66	2.52	5.63	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.17	0.1	0.31	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.12	0.17	0.11	0.4	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.63	3.61	6.2	11.44	99
Witamina C [mg]	55%	67.94	77.75	25.72	4.09	107.58	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.37	0.38	2.49	5.63	191

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	741.9	1088.5	642.8	2473.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3117.8	4577.5	2693.5	10388.9	100
Białko [g]	10%	48.68	46.7	43.2	22.1	112.1	230
Tłuszcz [g]	10%	47.5	27.7	31.7	30.1	89.6	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.4	5.8	13.8	36.1	2740
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.7	4.4	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	6	2.5	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	358.6	0	358.6	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	77	166.27	71.71	314.99	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	18.12	40.74	3.66	62.53	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.35	17.85	1.77	20.98	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.02
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.68
Sód [mg]	10%	1308.82	1092.28	244.3	805.71	2142.31	164
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1287.91	143.62	1634.58	34
Wapń [mg]	10%	976.47	6.48	175.92	24.8	207.2	22
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	358.5	43.65	417.28	73
Magnez [mg]	10%	310	5.76	74.93	13.54	94.23	30
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.36	4.61	0.93	5.9	98
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.8	80.13	13.94	107.87	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.66	0.04	1.71	17
witamina E [mg]	30%	9.06	0.68	5.73	1.86	8.28	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.26	0.06	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.68	0.08	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.68	2.97	0.44	4.09	36
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.27	48.07	5.84	62.2	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.03	0.67	2.23	5.35	182

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	768.7	1087.6	607.3	2463.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3240	4568.4	2549.2	10357.6	100
Białko [g]	10%	48.68	39.6	41.1	17.6	98.4	201
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.2	40.3	24.8	85.4	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.9	11.2	15.6	37.8	2869
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	17.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.2	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.4	0	64.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	108.85	143.66	79.02	331.54	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.45	39.84	30.34	107.64	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.61	7.3	1.69	12.61	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	1308.82	1232.63	217.31	948.14	2398.1	183
Potas [mg]	10%	4700	254.88	1119.95	222.68	1597.51	34
Wapń [mg]	10%	976.47	31.31	106.71	198.3	336.34	34
Fosfor [mg]	10%	580	20.52	287.26	16.84	324.62	57
Magnez [mg]	10%	310	7.56	69.3	6.42	83.29	26
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.86	2.84	0.4	4.11	68
Witamina A [µg]	25%	568.82	18.54	61.55	15.82	95.92	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.66	0	0.66	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0	2.36	0.74	3.11	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.68	0.04	0.75	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.35	0.03	0.4	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.26	6.25	0.73	7.25	62
Witamina C [mg]	55%	67.94	11.12	35.08	9.49	55.7	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.42	0.6	2.63	5.99	203



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Niedziela), 2024-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	979.2	961.4	526.2	2466.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4123.7	4045.1	2208.1	10377	100
Białko [g]	10%	48.68	42.8	35	23.1	101	208
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.2	29.2	21.8	80.2	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.1	4.5	7.5	27.2	2068
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	5.9	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.1	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	137.6	143.91	60.59	342.1	76
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	67.65	34.44	8.8	110.9	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	3.01	8.64	2.52	14.18	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.92
Sód [mg]	10%	1308.82	1420.92	200.27	1070.1	2691.3	206
Potas [mg]	10%	4700	304.56	742.81	74.2	1121.58	24
Wapń [mg]	10%	976.47	111.96	91.62	16.38	219.96	22
Fosfor [mg]	10%	580	56.05	194.72	10.84	261.62	46
Magnez [mg]	10%	310	97.56	43.47	4	145.03	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	2.49	0.19	3.22	53
Witamina A [µg]	25%	568.82	20.7	73.59	5.43	99.72	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.44	0	0.44	4
witamina E [mg]	30%	9.06	3.65	4.42	0.19	8.27	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.32	0.15	0.01	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.41	0.27	0.02	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	5.23	2.53	0.11	7.89	68
Witamina C [mg]	55%	67.94	23.21	21.43	3.25	47.91	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.94	0.55	2.97	6.72	229

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	850.2	834.7	780.6	2465.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3583.6	3497.6	3286.2	10367.5	100
Białko [g]	10%	48.68	42.2	39	27.3	108.6	223
Tłuszcz [g]	10%	47.5	22.8	34.1	23.9	80.9	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	11	9.9	10.3	31.3	2375
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	15.3	2.6	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.5	1.6	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.8	0	88.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	120.13	100.07	115.53	335.74	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.06	39.87	28.73	105.67	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.64	14.43	3.05	20.13	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.93
Sód [mg]	10%	1308.82	1479.78	234.63	1197.74	2912.15	223
Potas [mg]	10%	4700	199.98	1284.28	521.43	2005.69	42
Wapń [mg]	10%	976.47	33.12	89.25	26.08	148.46	15
Fosfor [mg]	10%	580	32.13	338.48	87.31	457.92	79
Magnez [mg]	10%	310	13.05	77.24	33.02	123.31	40
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.96	3.53	1.39	5.89	98
Witamina A [µg]	25%	568.82	22.36	69.07	17.41	108.85	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.84	0.05	0.9	9
witamina E [mg]	30%	9.06	0.49	2.36	0.36	3.21	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.8	0.11	0.97	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.51	0.07	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.28	5.82	1.6	7.71	67
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.41	39.59	7.29	60.31	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.11	0.65	3.32	7.28	248

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Wtorek), 2024-09-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	936	817.5	712.3	2466	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3928	3439.4	2982	10349.4	100
Białko [g]	10%	48.68	38.6	33.5	34.6	106.9	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.1	22	36.2	97.3	204
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.1	6.5	16.6	41.4	3138
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	8	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	1.9	0	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	52.7	0	52.7	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	108.55	129.05	62.19	299.8	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.51	48.16	5.03	93.71	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.62	15.53	0.58	18.74	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.64
Sód [mg]	10%	1308.82	871.2	273.22	1471.41	2615.83	200
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1759.66	146.25	2135.41	45
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	143.25	17.55	172.5	18
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	383.23	26.91	438.04	76
Magnez [mg]	10%	310	9.9	101.34	9.36	120.6	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	3.73	0.23	4.51	75
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	69.79	7.8	185.59	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0	0.51	5
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	1.95	0.14	4.12	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.58	0.03	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.43	0.04	0.58	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	6.69	0.2	8.26	72
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	38.08	4.68	107.56	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.42	0.75	4.08	6.53	222

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2464.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10357.8	100
Białko [g]	10%	48.68	111.3	229
Tłuszcz [g]	10%	47.5	86.5	182
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	35.9	2725
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	97	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	318.72	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	98.04	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	17.46	81
% energii z białka	10%	100	-	18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1308.82	2656.34	203
Potas [mg]	10%	4700	1790.94	38
Wapń [mg]	10%	976.47	228.56	23
Fosfor [mg]	10%	580	431.42	75
Magnez [mg]	10%	310	122.55	40
Żelazo [mg]	10%	6.03	4.97	83
Witamina A [µg]	25%	568.82	154.14	27
Witamina D [µg]	10%	10	0.81	8
witamina E [mg]	30%	9.06	4.66	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.32	72
Witamina C [mg]	55%	67.94	70.02	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	6.64	226