

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada sierpnia 2024 r. dieta podstawowa

<b>Ile dni:</b>	11
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-08-21
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN 3 DEKADA KWIETNIA 2024 R. grupa podstawowa (grupa)</b> <b>[właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 3) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 10) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 25) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 5) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 35) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 38) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 50)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2366.67 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 - Środa, 2024-08-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 52.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>6. Herbata minutka 3.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>7. <b>Poładwica drobiowa woy 40.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>8. Ogórek 100.00g</li> <li>9. <b>Makaron zacierka aro 30.00g</b> [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li>10. <b>Pasztet indykpol 40.00g</b> [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym <b>seler, soja</b>), ekstrakt <b>selera</b>, olej rzepakowy, <b>jaja kurze</b> w proszku, <b>białko sojowe, hydrolizat białka sojowego</b>, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214]</li> <li>11. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</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. Kasza jęczmienna mazurska aro 150.00g [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. Surówka z kapusty kiszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka bukowiecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>5. <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>6. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>7. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></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, ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 3%</li> </ol>

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-08-22

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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. <b>Płatki owsiane metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki owsiane]</li> <li>5. <b>Chleb razowy 50.00g</b></li> <li>6. Papryka czerwona 80.00g</li> <li>7. <b>Kiełbasa parówki woy 80.00g</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; przeciwutleniacz E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>8. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 130.00g</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>Barszcz biały na zakwasie - rw 280.00g</b> składniki: Kości wędzone 33%, <b>Śmietana 18% Włoszczowa 16%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe S 8%, kiełbasa zwyczajna WOY 8% [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 8% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], <b>Bocek wędzony WOY 8%</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 8%, <b>Chrzan tarty Metro Chef 4%</b> [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 2%, Majeranek suszony otarty Matex 2%, Czosnek 1%, <b>Barszcz biały ZAKWAS 0%</b>, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li>4. <b>Karczek duszony w warzywach rw 100.00g</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 selera naciowego, marchewki i jabłka rw 130.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Kajzerki 42.00g</b></li> <li>3. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>4. <b>Połędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>6. Sałatka z buraka pieczonego rw 120.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorია radicchio, rukola.]</li> <li>7. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy - 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Piątek, 2024-08-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li>3. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>5. 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>6. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g</li> <li>8. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>9. <b>Filet z makreli w sosie pomidorowym posejdon 50.00g</b></li> <li>10. Ogórek 130.00g</li> <li>11. <b>Jogurt naturalny polski mlekovita 40.00g</b> [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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 fasolą jaś rw 290.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kotlety z ryżu i kalafiora rw (nroz promień 3 dekada sierpnia 2024 r. dieta podstawowa) 140.00g</b> składniki: Kalafior 50%, Ryż biały długi Cenos 20%, <b>Jaja kurze całe 13%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Sos pomidorowy rw 50.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona]</li> <li>5. <b>Budyń waniliowy rw 250.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 100%</b></li> <li>6. <b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> </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. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>4. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g</li> <li>5. <b>Sałatka z tyńczykiem i makaronem rw 150.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk kawałki w sosie własnym Łosoś Ustka 46%</b> [składniki: mięso z tuńczyka 71% (Katsuwonus pelamis / obszar połowu: wskazany na spodzie puszki / metoda połowu: okrężnica (PS)), woda, sól.], Papryka czerwona 23%, <b>Makaron mini pióra Lubella 23%</b> [składniki: mąka makaronowa pszenna], Cytryna 3%, Bazylia Metro chef 2% [składniki: bazylia suszona], Koper ogrodowy 1%, Czosnek 1%, Cytryna 0%, OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Serek śmietankowy z łososiem i koperkiem łaciaty 30.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z łososiem i koperkiem. Produkt termizowany.serek śmietankowy, łosoś wędzony - 7 %, białka mleka, sól, koperek - 0,2 %]</li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Sobota, 2024-08-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</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 60.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>8. <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> <li>9. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>10. 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> </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 rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kotlet mielony wieprzowy rw 110.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 50%, <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 13%</b>, <b>Kajzerki 13%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki wczesne 150.00g</li> <li>5. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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. <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 ostłonce 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 ostłonce niejadalnej. ]</li> <li>5. Leczo rw 150.00g składniki: Cukinia 27%, Marchew 18%, Pulpa pomidorowa KIER 18%, Wieprzowina topatka 18%, Papryka czerwona 9%, Cebula 9%, Oregano Aro 0% [składniki: oregano], Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Ser topiony śmietankowy krążek hochland 50.00g</b> [składniki: odtłuszczone mleko (48 %), ser (27 %), masło, śmietanka (5 %), odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>7. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 60.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>8. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Niedziela, 2024-08-25**

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. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>6. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>7. 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> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 140.00g</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>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>4. <b>Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 120.00g</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>5. 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>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>3. Schab na biało krawczyk 16.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>4. <b>Połędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. <b>Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 130.00g</b> składniki: Sałata lodowa 55%, <b>Jogurt naturalny Figand 27%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cytryna 14%, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. Jaja kurze I 60.00g</li> <li>7. Kalafior 100.00g</li> <li>8. <b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 30.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-08-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Dżem truskawkowy prospona 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. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>6. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>7. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>8. Sałata 130.00g</li> <li>9. <b>Poledwica drobiowa woy 50.00g</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>10. <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>11. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna]</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: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Ogórek kiszony Gutimex 19%</b> [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b>), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Gulasz wieprzowy rw 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, <b>Mąka extra wypiek pszenna 1%</b>, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li>4. <b>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g</b> [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> wiejska średnia]</li> <li>5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 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 bukowicka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>4. <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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. <b>Sałatka gyros rw 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, <b>Ogórki konserwowe Urbanek 5%</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera <b>gorczyce</b>)], Cebula czerwona 4%, <b>Jogurt naturalny Figand 1%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], MAJONEZ ARO 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%</li> <li>7. <b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2024-08-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Dżem truskawkowy proszona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Papryka czerwona 150.00g</li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>8. Płatki ryżowe błyskawiczne kupiec 30.00g</li> <li>9. <b>Parówki z mleczkowa krawczyk 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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 150.00g</li> <li>3. <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%, kielbasa 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>4. Schab duszony rw 160.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>5. Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, 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 60.00g</b></li> <li>2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>4. Filet z indyka woy 15.00g</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. Kaszanka woy 15.00g [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>7. <b>Paszetowa woy 10.00g</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 zioła 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>8. Salceson włoski woy 15.00g [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 niejadanej. ]</li> <li>9. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaclaty 30.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>10. 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>11. <b>Czarne woy 15.00g</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> </ol>



**Dzień: 8 - Środa, 2024-08-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów 40.00g</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 prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>6. Rzodkiewka 130.00g</li> <li>7. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>8. Kiełbasa wiejska grillowa woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>9. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</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. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemiaki 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>3. <b>Sos koperkowy rw 40.00g</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>4. <b>Salata lodowa w sosie vinegrette rw 130.00g</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> <li>5. <b>Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 150.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 45%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex 23% [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>3. <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>4. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>6. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>7. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>8. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>9. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g</b> składniki: Ziemiaki 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: 9 - Czwartek, 2024-08-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li><b>Golonka wojskowa swojcy 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>Ogórek 140.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g</li> <li><b>Kluski lane na mleku rw 100.00g</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>Masło extra 82% mu! 10.00g</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><b>Pieczone podudzie kurczaka rw 120.00g</b> składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, <b>Margaryna MR Słynne 20%</b>, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, <b>PODUDZIE Z KURCZAKA 10%</b>, Kurkuma Prymat 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 5%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li>Ryż biały sonko 150.00g</li> <li>Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Kurczak złoty woy 15.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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>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><b>Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 160.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlec 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2024-08-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <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>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g</li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li><b>Jaja gotowane iż 60.00g</b></li> <li>Kaszka kukurydziana kupiec 30.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prosona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> </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>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%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY 6%</b>, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 130.00g</b> składniki: <b>Miruna 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 130.00g</li> <li>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><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Kajzerki 42.00g</b></li> <li><b>Risotto z warzywami 120.00g</b> składniki: Ryż biały 28%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> </ol>

**Dzień: 11 - Sobota, 2024-08-31**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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. Dżem truskawkowy proszona 30.00g [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. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna]</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. Pomidor 120.00g</li> <li>8. <b>Kiełbasa parówkowa woy 80.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (ostonka jadalna). ]</li> <li>9. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Żeberka wieprzowe. duszone rw 110.00g</b> składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 3%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Surówka z ogórka, korniszona, jabłka, cebuli czerwonej, kopru rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 37%, Ogórek 15%, <b>Ogórki korniszony KRAKUS 15%</b> [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (<b>gorczyca</b>, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)], olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 15%, Cebula czerwona 11%, Koper ogrodowy 4%, Pieprz cytrynowy MIELONY 2%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</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. <b>Safatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 150.00g</b> składniki: Marchew 19%, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Jabłko 9%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Szynka bukowecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>5. <b>Połędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 30.00g</b></li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	759.9	1023.7	610.2	2394	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3199.3	4300.4	2569.6	10069.4	101
Białko [g]	10%	46.93	35.5	37.7	26.6	99.8	213
Tłuszcz [g]	10%	43.14	23.1	32.2	17.1	72.5	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	11.4	5.3	3.6	20.4	1705
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	13.9	0.7	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.4	6.1	0.9	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	359.7	0	359.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	103.82	156.14	90.02	350	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	32.59	33.47	9.79	75.86	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	3.03	20.76	5.26	29.06	136
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.03
Sód [mg]	10%	1288.1	1112.68	414.67	1209.42	2736.78	212
Potas [mg]	10%	4700	181.76	1270.37	193	1645.14	35
Wapń [mg]	10%	988.1	21.45	140.15	31.23	192.84	19
Fosfor [mg]	10%	580	66.56	362.87	89.59	519.03	89
Magnez [mg]	10%	285.24	20.77	77.52	25.6	123.89	43
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.74	4.3	1.23	6.27	103
Witamina A [µg]	25%	530.95	6	375.48	10.68	392.16	74
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.71	0.05	1.76	18
witamina E [mg]	30%	8.48	0.28	4.64	0.64	5.57	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.26	0.11	0.46	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.69	0.08	0.84	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.62	2.67	0.93	4.23	38
Witamina C [mg]	55%	63.57	3.59	31.9	3.25	38.76	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	3.09	1.15	3.35	6.84	236

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2024-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	780.5	1099.7	511.4	2391.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3271.8	4580.1	2154.6	10006.6	101
Białko [g]	10%	46.93	37.8	40.7	18.5	97.2	208
Tłuszcz [g]	10%	43.14	35.7	72.2	14.1	122	283
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	16.8	14.1	5.1	36.1	3016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	10.4	0.5	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.2	3.8	0.5	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	28.4	0	28.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	77.58	75.18	78.76	231.52	53
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	18.46	40.68	8.46	67.61	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	1.44	7.01	2.69	11.14	53
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.73
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42
Sód [mg]	10%	1288.1	741.96	598.98	1161.55	2502.5	195
Potas [mg]	10%	4700	183.6	1045.97	354.45	1584.03	34
Wapń [mg]	10%	988.1	9.36	67.44	42.64	119.44	12
Fosfor [mg]	10%	580	22.32	190.96	44.27	257.56	45
Magnez [mg]	10%	285.24	7.92	55.33	22.35	85.6	30
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.43	2.16	1.93	4.52	75
Witamina A [µg]	25%	530.95	86.4	41	79.34	206.75	39
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.3	0.72	1.02	10
witamina E [mg]	30%	8.48	1.62	2.81	0.26	4.69	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.39	0.05	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.08	0.23	0.06	0.37	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	1.08	3.81	0.64	5.54	50
Witamina C [mg]	55%	63.57	51.84	24.6	4.46	80.9	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.06	1.66	3.22	6.25	216

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2024-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	733.5	960.1	665.7	2359.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3090.1	4027.5	2806	9923.6	100
Białko [g]	10%	46.93	34.8	31.3	33.3	99.5	212
Tłuszcz [g]	10%	43.14	20.3	38.1	17.7	76.2	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	11.1	5.7	9.3	26.2	2188
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	17.2	0.5	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0	9.1	0.5	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.2	0	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	104.67	128.38	94.45	327.51	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	40.83	58.9	6.21	105.95	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	4.07	11.01	2.42	17.52	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.4
Sód [mg]	10%	1288.1	781.65	253.46	1066.65	2101.77	164
Potas [mg]	10%	4700	146.25	1234.38	136.94	1517.58	32
Wapń [mg]	10%	988.1	17.55	93.21	13.16	123.92	12
Fosfor [mg]	10%	580	26.91	210.75	40.49	278.16	48
Magnez [mg]	10%	285.24	9.36	66.3	11.14	86.8	30
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.23	2.7	0.66	3.61	60
Witamina A [µg]	25%	530.95	7.8	123.22	44.35	175.37	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0.04	0.37	3
witamina E [mg]	30%	8.48	0.14	6.92	0.94	8.01	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.26	0.05	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.32	0.06	0.42	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.2	3.21	0.78	4.2	38
Witamina C [mg]	55%	63.57	4.68	49.5	24.09	78.27	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.17	0.7	2.96	5.25	181

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	839.7	812.9	722	2374.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3541.6	3418.7	3021.3	9981.7	100
Białko [g]	10%	46.93	43.9	30.3	27	101.2	217
Tłuszcz [g]	10%	43.14	21	24.3	37	82.4	191
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	11.1	5.7	19.5	36.4	3041
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	10.3	2.6	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.2	3.7	0.4	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.5	17.5	94	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	119.66	124.11	70.95	314.73	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	40.37	39.22	9.59	89.19	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	2.05	11.78	1.69	15.53	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.17
Sód [mg]	10%	1288.1	1313.46	277.2	1447.6	3038.26	236
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1878.34	272.8	2380.64	51
Wapń [mg]	10%	988.1	11.7	144.51	170.84	327.05	33
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	374.1	63.69	465.69	81
Magnez [mg]	10%	285.24	9.9	113.78	18.87	142.56	50
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.54	3.71	0.66	4.92	81
Witamina A [µg]	25%	530.95	108	104.06	86.15	298.21	56
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.57	0.84	1.42	14
witamina E [mg]	30%	8.48	2.02	3.8	0.48	6.31	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.6	0.17	0.8	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.1	0.44	0.1	0.65	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	1.36	6.47	1.15	8.98	80
Witamina C [mg]	55%	63.57	64.8	60.2	11.19	136.2	215
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	3.64	0.77	4.02	7.59	262

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-08-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	859.1	1014.8	511.8	2385.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3614.3	4268	2153.1	10035.5	101
Białko [g]	10%	46.93	41.4	48.3	27.2	117.1	249
Tłuszcz [g]	10%	43.14	28.5	32.4	16.3	77.4	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	14.6	9.2	7.5	31.4	2625
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	7.9	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	4	0.2	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	110.5	136.71	65.6	312.82	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	39.09	34.24	7.42	80.75	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	2.79	8.94	3.53	15.28	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.93
Sód [mg]	10%	1288.1	1422.54	168.24	974.3	2565.08	199
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1085.4	317.58	1656.78	35
Wapń [mg]	10%	988.1	8.1	67.45	36.57	112.12	12
Fosfor [mg]	10%	580	52.27	227.78	44.64	324.7	56
Magnez [mg]	10%	285.24	7.2	66.2	17.78	91.19	32
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.45	2.54	1.21	4.21	69
Witamina A [µg]	25%	530.95	17.25	56.13	66.61	140	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.48	0.85	3.04	0.32	4.22	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.21	0.12	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.21	0.14	0.4	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.85	3.93	0.66	5.44	49
Witamina C [mg]	55%	63.57	10.35	29.91	39.96	80.23	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	3.95	0.46	2.7	6.41	222



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	829.9	1002	570.2	2402.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3494.8	4203.8	2392.6	10091.4	101
Białko [g]	10%	46.93	38.5	40.5	26.9	106	225
Tłuszcz [g]	10%	43.14	25.1	32	24.1	81.3	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	12.2	9.2	13.4	34.9	2910
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	12.9	0.9	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	3.1	0.6	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.3	27.5	100.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	113.23	152.83	62.17	328.25	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	36.53	42.62	5.31	84.47	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	1.96	29.88	1.71	33.56	157
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	1288.1	1258.56	758.4	975.87	2992.83	233
Potas [mg]	10%	4700	156.78	1421.76	331.29	1909.83	40
Wapń [mg]	10%	988.1	28.08	105.31	12.07	145.47	15
Fosfor [mg]	10%	580	24.57	297.04	145.76	467.37	80
Magnez [mg]	10%	285.24	10.53	81.18	25.94	117.65	41
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.81	4.29	0.5	5.62	93
Witamina A [μg]	25%	530.95	12.67	58.04	26.19	96.91	18
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.69	0	0.69	7
witamina E [mg]	30%	8.48	0.39	1.82	0.95	3.16	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.66	0.06	0.77	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.41	0.11	0.62	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.24	5.43	6.32	12	106
Witamina C [mg]	55%	63.57	7.6	32.8	15.71	56.12	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	3.49	2.1	2.71	7.48	258

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	1023.5	771.7	562	2357.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	4298.9	3246.1	2358.5	9903.6	100
Białko [g]	10%	46.93	39.6	43.9	21.2	104.8	223
Tłuszcz [g]	10%	43.14	39.5	22.8	23.5	85.9	200
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	18.5	6.2	12.4	37.2	3103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	2.4	0	2.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.3	1.7	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	129.1	102.62	66.9	298.63	68
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	47.21	36.92	7.03	91.18	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	3.69	10.03	1.44	15.17	71
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.14
Sód [mg]	10%	1288.1	1486.71	275.32	913.94	2675.98	207
Potas [mg]	10%	4700	344.25	1577.8	222.68	2144.73	46
Wapń [mg]	10%	988.1	17.55	102.68	7.86	128.1	13
Fosfor [mg]	10%	580	41.85	231.35	16.84	290.04	50
Magnez [mg]	10%	285.24	14.85	90.73	6.42	112.01	39
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.81	2.51	0.4	3.72	61
Witamina A [µg]	25%	530.95	162	77.75	15.82	255.57	49
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	8.48	3.04	1.73	0.74	5.52	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.3	0.04	0.39	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.15	0.22	0.03	0.41	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	2.04	4.5	0.73	7.28	65
Witamina C [mg]	55%	63.57	97.19	46.65	9.49	153.34	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	4.12	0.76	2.53	6.68	231

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	925.4	760.6	679.6	2365.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3892.1	3209.4	2859.5	9961.1	100
Białko [g]	10%	46.93	62.2	29.7	25.9	118	251
Tłuszcz [g]	10%	43.14	29.8	15.5	22	67.4	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	14.7	4.7	9.6	29	2423
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	1.8	2.4	4.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0	0.6	1.4	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	86.8	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	105.7	129.43	95.65	330.79	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	38.72	43.53	6.07	88.32	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	7.53	7.93	2.79	18.25	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.17
Sód [mg]	10%	1288.1	1210.77	434.62	1277.11	2922.51	227
Potas [mg]	10%	4700	276.12	1065.26	466.22	1807.61	39
Wapń [mg]	10%	988.1	33.93	94.87	23.86	152.66	15
Fosfor [mg]	10%	580	22.23	193.09	81.11	296.43	51
Magnez [mg]	10%	285.24	8.19	60.97	30.14	99.31	35
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.93	3.45	1.28	5.67	93
Witamina A [µg]	25%	530.95	20.08	94.82	15.98	130.89	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.36	0.05	0.42	5
witamina E [mg]	30%	8.48	0	0.88	0.35	1.24	14
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.21	0.1	0.34	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.01	0.3	0.07	0.4	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.28	2.78	1.46	4.53	41
Witamina C [mg]	55%	63.57	12.05	29.84	6.43	48.33	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	3.36	1.2	3.54	7.3	251

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	674.9	1241.1	457	2373.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	2843.7	5211.6	1923.2	9978.7	100
Białko [g]	10%	46.93	35.7	26	24.1	85.9	182
Tłuszcz [g]	10%	43.14	19.1	45.9	15.1	80.2	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	10	9.2	8.2	27.5	2294
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	12.7	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0	7.1	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.9	0	6.9	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	90.84	186.67	56.26	333.79	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	30.74	44.65	4.64	80.05	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	1.83	11.64	0.49	13.97	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.56
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	1288.1	1207.42	171.07	978.89	2357.38	183
Potas [mg]	10%	4700	200.7	1269.82	116.02	1586.54	33
Wapń [mg]	10%	988.1	23.94	106.5	3.7	134.14	13
Fosfor [mg]	10%	580	36.54	275.43	8.64	320.61	54
Magnez [mg]	10%	285.24	12.6	70.21	3.29	86.1	30
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.39	2.75	0.2	3.35	55
Witamina A [μg]	25%	530.95	18.08	217.84	7.88	243.81	45
Witamina D [μg]	10%	10	0	2.81	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	8.48	0.25	5.39	0.39	6.04	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.22	0.02	0.28	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.52	0.01	0.58	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	0.26	5.5	0.38	6.15	54
Witamina C [mg]	55%	63.57	10.85	35.87	4.73	51.46	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	3.35	0.47	2.71	5.89	203

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	722.1	892.6	731.1	2345.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3042.7	3756.9	3070.5	9870.2	100
Białko [g]	10%	46.93	33.3	45.2	17.8	96.4	205
Tłuszcz [g]	10%	43.14	19.5	25.5	28	73.1	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	10.5	4	12	26.6	2218
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	1.8	9.9	4.4	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.5	5	2.6	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.2	40.3	0	192.6	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	104.86	125.52	103.54	333.94	77
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	40.1	39.51	5.34	84.96	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	3.51	10.15	3.35	17.03	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.22
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	1288.1	374.4	312.17	895.97	1582.55	123
Potas [mg]	10%	4700	287.27	1142.77	266.16	1696.22	36
Wapń [mg]	10%	988.1	32.22	85.82	25.58	143.62	15
Fosfor [mg]	10%	580	115.92	201.71	130.88	448.52	78
Magnez [mg]	10%	285.24	15.3	60.94	21.1	97.34	33
Żelazo [mg]	10%	6.06	1.51	2.92	1.12	5.56	92
Witamina A [µg]	25%	530.95	108	69.87	9.86	187.74	35
Witamina D [µg]	10%	10	0.73	0.26	0.55	1.55	16
witamina E [mg]	30%	8.48	2.24	3.67	1.95	7.87	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.18	0.07	0.31	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.32	0.24	0.2	0.76	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	1.38	3.56	2.04	6.99	62
Witamina C [mg]	55%	63.57	64.8	32.15	3.27	100.22	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	1.04	0.86	2.48	3.95	136

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Sobota), 2024-08-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	871.4	913.6	594.1	2379.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	3659.7	3832	2483.7	9975.5	101
Białko [g]	10%	46.93	36.3	33.9	19.1	89.4	190
Tłuszcz [g]	10%	43.14	34.5	36.6	31.7	103	239
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	16.4	10.1	8.4	35	2919
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	0	15.9	11.7	27.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	0.1	4.1	4.6	8.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	65.8	75.8	141.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	104.44	117.39	59.38	281.23	65
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	32.85	42.18	6.22	81.26	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	1.53	10.71	3.11	15.36	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.19
Sód [mg]	10%	1288.1	1051.92	257.66	866.98	2176.56	169
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1484.48	334.27	2123.31	45
Wapń [mg]	10%	988.1	9.71	110.21	38.2	158.13	16
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	339.23	97.72	459.63	79
Magnez [mg]	10%	285.24	8.64	84.83	24.13	117.61	41
Żelazo [mg]	10%	6.06	0.54	3.52	1.05	5.11	84
Witamina A [µg]	25%	530.95	20.7	63.8	58.05	142.56	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.65	0.35	1.01	11
witamina E [mg]	30%	8.48	1.02	2.53	4.04	7.6	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.7	0.06	0.83	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.39	0.17	0.61	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	1.02	7.07	0.84	8.94	80
Witamina C [mg]	55%	63.57	12.41	34.48	6.19	53.1	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	2.92	0.71	2.4	5.44	188

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2366.7	2375.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9503	9981.6	100
Białko [g]	10%	46.93	101.4	216
Tłuszcz [g]	10%	43.14	83.8	194
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.2	31	2586
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.2	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.2	5.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	100.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	437.01	313.02	72
Cukry [g]	10%	Maks: 87.4	84.51	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.34	18.35	86
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1288.1	2513.84	195
Potas [mg]	10%	4700	1822.95	39
Wapń [mg]	10%	988.1	157.95	16
Fosfor [mg]	10%	580	375.25	65
Magnez [mg]	10%	285.24	105.46	37
Żelazo [mg]	10%	6.06	4.78	79
Witamina A [µg]	25%	530.95	206.36	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	10
witamina E [mg]	30%	8.48	5.48	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.55	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.24	6.75	60
Witamina C [mg]	55%	63.57	79.72	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2119.05	0	0
Sól [g]	10%	3.22025	6.28	217