

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 3 dekada września 2024 r. dieta łatwostrawna

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-21
<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 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7) <b>3.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) <b>4.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2312.88 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Sobota, 2024-09-21**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 60.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. 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>5. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>6. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>9. Szynka konserwowa woy 100.00g</li> <li>10. Szpinak 120.00g</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. Schab duszony rw 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 122.64g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%]</li> <li>4. <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> <li>5. <b>Zupa selerowa z grzankami iżż 300.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. <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>4. <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>5. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>6. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>8. 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>9. Pomidor 120.00g</li> <li>10. Sałata lodowa 120.00g</li> <li>11. <b>Płacki z jabłkiem 2016 120.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 35%, Mąka pszenna typ 500 24%</b>, Jabłko 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> </ol>

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-09-22

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>Chleb razowy 50.00g</b></li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>7. 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, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku]</li> <li>8. Kiełbasa biała krawczyk 100.00g [składniki: Składniki: : mięso wieprzowe 85%, woda, sól, skrobia, przyprawy, czosnek ( zawiera SO2), substancja konserwującaE250. Osłonka jadalna - jelito wieprzowe ]</li> <li>9. Pomidor 130.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 100.00g</li> <li>3. <b>Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 17%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 9%, Makaron mini świderki Lubella 9%</b> [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. Marchewka gotowana rw 100.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</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>Półdewica 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>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>6. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>7. Sałata 50.00g</li> <li>8. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100%</li> <li>9. <b>Sos koperkowy do sałatek rw 30.00g</b> składniki: jogurt naturalny figand 1L 56%, 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)], Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>10. Kalafior 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-09-23**

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. 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>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. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>8. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>9. <b>Parówki kajtusie woy 90.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>10. Pomidor 80.00g</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 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>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g</b> [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> wiejska średnia]</li> <li>4. <b>Gulasz wieprzowy rw 110.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 85%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 1%</b>, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Liście laurowe ARO 0% [składniki: liść laurowy]</li> <li>5. <b>Sałata lodowa z koperkiem i jogurtem rw 150.00g</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> </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. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>6. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>8. <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>9. <b>Sałatka z pekinki i mięsa drobiowego rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 52%, Pomidor 21%, FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 13%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Wtorek, 2024-09-24**

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. <b>Płatki ryżowe cenos 30.00g</b></li> <li>8. <b>Paszтет indykpol 90.00g</b> [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 51% (w tym z indyka 26%, z kurczaka 25%), skóry drobiowe, wątroba drobiowa 9.3%, kasza manna (z <b>pszenicy</b>), skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (w tym <b>seler, soja</b>), ekstrakt <b>selera</b>, olej rzepakowy, <b>jaja</b> kurze w proszku, <b>białko sojowe, hydrolizat białka sojowego</b>, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz: E316, regulator kwasowości: E262, substancje konserwujące: E202, E214]</li> <li>9. Szpinak 80.00g</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: porzeczeki 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. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>4. <b>Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, <b>Kajzerki 12%</b>, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%</b></li> <li>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 50.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</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>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 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>5. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>6. <b>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 zioła przyprawowe (w tym <b>gorczyca</b>), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka. ]</li> <li>7. 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>8. <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>9. 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>10. <b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 120.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlecz 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Środa, 2024-09-25**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</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 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Pomidor 120.00g</li> <li>Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li>Sopel drobiowy 90.00g</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>Barszcz biały z kielbasą 300.00g</b> składniki: Marchew 29%, Ziemniaki średnio 27%, Pietruszka korzeń 15%, kielbasa zwyczajna WOY 11% [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). ], <b>Mąka żytnia S 5%, Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa kupiec 150.00g</li> <li>Fasola szparagowa 150.00g</li> <li><b>Jaja sadzone z pieca rw 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>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>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><b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 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>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>Kalafior 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Czwartek, 2024-09-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</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>Dżem z czarnych porzeczek prospana 45.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Golonka wojskowa swojscy 90.00g</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>Salata 50.00g</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>Ryż biały sonko 150.00g</li> <li>Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>Udka z kurczaka gotowane 2016 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Zupa szpinakowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak]</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 łaciaty 40.00g</b></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 ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><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><b>Salatka z buraka pieczonego i mix sałat rw 150.00g</b> składniki: Burak 75%, ser feta FAVITA mlekovita 11%, Sałata mix 7% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoriia 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 łuskany Helio 0%</li> </ol>

**Dzień: 7 - Piątek, 2024-09-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>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><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Płatki żytnie szczytne 35.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>Jaja gotowane rw 70.00g składniki: Jaja kurze L 100%</li> <li>Salata 100.00g</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 drobnny Polski Cukier 3%</li> <li>Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li><b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 160.00g</b> składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]</li> <li><b>Ryba z pieca z warzywami rw 140.00g</b> składniki: <b>Miruna 59%</b>, Marchew 16%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Jogurt naturalny Figand 5%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, ziola i przyprawy - 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li><b>Chleb makaronowa z warzywami rw 160.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 48%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Pieczarka uprawna świeża 13%, Cebula 13%, PULPA POM METRO CHEF 4050 13%, Makaron świderki lubella 11%, <b>Ser gouda plastry Włoszczowa 2%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ], Masło extra 82% MU! 1%</li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Sobota, 2024-09-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 46.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 46.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 45.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona 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><b>Mleko uht 1.5% mu! 240.00g</b></li> <li>Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna]</li> <li><b>Kiełbasa parówki woy 70.00g</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> <li>Salata lodowa 80.00g</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 drobnny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g</b> składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, KURCZAK ŚWIEŻY 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 110.00g 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>#ziemniaki 140.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Cukinia gotowana rw 150.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! 2%, Pieprz ziołowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 42.00g</b></li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska woy 14.00g</b></li> <li><b>Półedwica drobiowa woy 14.00g</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 45.00g</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 35.00g</b></li> <li>Herbata minotka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Placki ziemniaczane iżz 140.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 9 - Niedziela, 2024-09-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 50.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 45.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbatol 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 240.00g</b></li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>Kiełbasa wiejska grillowa woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>Pomidor 100.00g</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>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</li> <li><b>Rosół domowy rw 300.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark 31%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 10%, Pietruszka korzeń 10%, Wołowina ANTRYKOT 7%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Schab na biało krawczyk 14.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Poledwica drobiowa woy 14.00g</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 łaciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li><b>Safatka z rukoli i sonecznika i dyni rw 140.00g</b> składniki: Rukola 34%, olej sonecznikowy 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: 10 - Poniedziałek, 2024-09-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Chleb razowy 65.00g</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 herbatol 6.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prospona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Makaron zacierka aro 30.00g</b> [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JA], Przyprawa (kurkuma)]</li> <li><b>Kiełbasa parówkowa woy 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> </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 z fasoli szparagowej niezabielana rw 290.00g</b> składniki: Fasola szparagowa 42%, Ziemniaki średnio 42%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pietruszka liście 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Łazanki bez kapusty 220.00g</b> składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, <b>Makaron bezjajeczny 15%</b>, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Safata 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 sonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</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>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li><b>Kajzerki 45.00g</b></li> <li><b>Kiełbasa szynkowa woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li><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>Cukinia w plastry z masłem rw 120.00g</b> składniki: Cukinia 79%, <b>Bułka tarta 16%</b>, Masło extra 82% MU! 5%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	696.4	884.5	752	2332.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2934.4	3723	3158.7	9816.3	101
Białko [g]	10%	47.14	30.3	40.3	22.9	93.6	199
Tłuszcz [g]	10%	34.76	16.8	23.9	27.3	68.1	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.6	9.5	8.6	27.7	2865
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.6	7.7	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.7	2	4.6	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	30	30	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	109.97	133.03	106.66	349.68	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.64	31.94	29.03	97.63	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	8.33	12.21	6.3	26.85	130
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.74
Sód [mg]	10%	1263.64	655.38	291.4	841.03	1787.81	142
Potas [mg]	10%	4700	333.72	345.65	647.61	1326.98	28
Wapń [mg]	10%	1000	109.62	58.53	98.19	266.34	27
Fosfor [mg]	10%	580	84.24	84.43	160.79	329.47	58
Magnez [mg]	10%	288.18	72.9	26.13	41.42	140.46	48
Żelazo [mg]	10%	6	3.67	1.37	2.44	7.5	125
Witamina A [µg]	25%	535.45	61.02	22.11	58.06	141.19	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0.13	0.4	4
witamina E [mg]	30%	8.55	1.77	1.7	4.3	7.78	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.17	0.07	0.21	0.46	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.23	0.09	0.28	0.62	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.12	1.05	2.03	4.22	37
Witamina C [mg]	55%	64.09	36.61	13.26	20.8	70.68	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.82	0.8	2.33	4.46	158

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-09-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	940.2	854	503.1	2297.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3945.3	3576.2	2111	9632.6	100
Białko [g]	10%	47.14	40.5	40.9	26.1	107.6	228
Tłuszcz [g]	10%	34.76	39.5	39.4	21.2	100.2	289
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	19.5	14.9	6.4	40.9	4225
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	14.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.1	0.1	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	117.6	0	117.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	106.6	87.71	52.91	247.23	56
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	40.47	45.87	4.16	90.51	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.29	8.06	1.93	12.29	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.15
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.79
Sód [mg]	10%	1263.64	1121.04	271.24	1023.98	2416.26	191
Potas [mg]	10%	4700	329.94	1359.72	183.63	1873.29	40
Wapń [mg]	10%	1000	87.21	97.31	21.01	205.54	21
Fosfor [mg]	10%	580	57.94	425.83	25.53	509.3	87
Magnez [mg]	10%	288.18	76.05	79.71	9.95	165.72	57
Żelazo [mg]	10%	6	0.58	3.76	0.76	5.12	86
Witamina A [µg]	25%	535.45	22.42	43.52	100.01	165.96	31
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.69	0.67	2.36	24
witamina E [mg]	30%	8.55	3.08	1.53	0.2	4.82	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.26	0.76	0.07	1.1	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.32	0.49	0.08	0.9	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	4.26	10.2	0.36	14.83	132
Witamina C [mg]	55%	64.09	21.55	26.11	19.5	67.17	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.11	0.75	2.84	6.04	213

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	892.9	919.7	476.3	2289	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3748.1	3860.3	2007.2	9615.7	100
Białko [g]	10%	47.14	36.3	39.9	18.2	94.5	201
Tłuszcz [g]	10%	34.76	36.9	27.1	12.8	77	221
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.3	8.9	6.8	33.1	3415
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.7	0.5	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0.5	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.2	0	67.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	104.31	143.36	73.06	320.73	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.25	37.1	4.72	79.08	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.11	28.99	2.51	32.63	158
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.27
Sód [mg]	10%	1263.64	1059.84	134.34	872.98	2067.17	164
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1266.82	239.62	1709.49	36
Wapń [mg]	10%	1000	6.48	91.69	43.11	141.28	14
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	296.96	61.67	373.75	65
Magnez [mg]	10%	288.18	5.76	81.39	20.37	107.52	37
Żelazo [mg]	10%	6	0.36	3.3	0.81	4.48	75
Witamina A [µg]	25%	535.45	13.8	61.36	28.08	103.25	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0.04	0.68	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0.68	1.16	0.57	2.42	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.67	0.08	0.79	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.02	0.42	0.06	0.52	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.68	5.04	0.83	6.55	58
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.27	34.97	14.33	57.58	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.94	0.37	2.42	5.16	182

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	756.8	821.3	728	2306.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3182.4	3455.9	3046.2	9684.6	100
Białko [g]	10%	47.14	38.1	33.2	38.7	110.1	234
Tłuszcz [g]	10%	34.76	26.8	23.3	38.2	88.4	254
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.6	7.2	17	36.9	3815
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.9	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.8	0	2.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	61.4	0	61.4	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	91.39	124.96	57.39	273.74	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	16.66	43.83	5.76	66.26	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.51	10.89	0.37	12.77	62
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.85
Sód [mg]	10%	1263.64	1155.06	268.18	1436.7	2859.95	226
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1385.55	87.01	1641.76	35
Wapń [mg]	10%	1000	66.96	95.76	2.77	165.49	17
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	329.41	6.48	356.77	62
Magnez [mg]	10%	288.18	38.16	81.98	2.46	122.61	42
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	3.02	0.15	5.19	87
Witamina A [µg]	25%	535.45	40.68	52.61	73.41	166.71	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.59	0.67	1.26	13
witamina E [mg]	30%	8.55	1.05	1.37	0.29	2.72	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.61	0.01	0.69	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.41	0.01	0.55	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.39	5.53	0.29	6.22	55
Witamina C [mg]	55%	64.09	24.4	28.47	3.54	56.42	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.2	0.74	3.99	7.14	252

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	586.6	1103	619.1	2308.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2471.7	4645.1	2603.1	9720.1	100
Białko [g]	10%	47.14	28.4	36.3	22.9	87.7	186
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.4	29.4	21	65.8	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.3	6	11.9	27.2	2814
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	10.1	0.6	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.2	0.6	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	355	0	355	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	85.72	179.04	86.66	351.43	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	17.02	38.53	6.29	61.85	70
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.53	11.7	4.09	20.33	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.13
Sód [mg]	10%	1263.64	619.92	460.02	1084.05	2163.99	171
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1312.08	341.1	1957.74	41
Wapń [mg]	10%	1000	9.71	209.85	24.75	244.32	24
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	385.27	72.45	480.4	82
Magnez [mg]	10%	288.18	8.64	89.34	23.4	121.38	42
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	5.28	1.3	7.12	119
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	70.71	82.87	174.28	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.67	0.05	1.72	18
witamina E [mg]	30%	8.55	1.02	3.96	0.41	5.4	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.31	0.17	0.55	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.77	0.15	0.97	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.02	2.98	1.13	5.13	45
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	42.42	46.57	101.42	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.72	1.27	3.01	5.4	190

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	762.3	1047.7	510.7	2320.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3209.9	4425.4	2141.2	9776.6	100
Białko [g]	10%	47.14	39.4	41.5	17.6	98.7	209
Tłuszcz [g]	10%	34.76	23.1	17.8	22.5	63.6	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.3	4.4	13.4	30.3	3127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	5.1	0	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	3	0	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	105.2	0	105.2	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	99.95	185.02	60.39	345.36	79
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.94	34.77	11.21	82.93	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.05	9.87	2.39	14.32	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.68
Sód [mg]	10%	1263.64	1191.1	186.78	1054.8	2432.69	192
Potas [mg]	10%	4700	60.3	1487.95	352.27	1900.53	40
Wapń [mg]	10%	1000	10.8	70.1	41.5	122.41	12
Fosfor [mg]	10%	580	9.45	393.38	17.2	420.04	73
Magnez [mg]	10%	288.18	4.05	84.86	17.2	106.12	36
Żelazo [mg]	10%	6	0.31	2.81	1.72	4.85	81
Witamina A [µg]	25%	535.45	4.87	69.84	8.43	83.15	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0	0.63	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0.15	1.53	0.02	1.7	20
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.01	0.29	0.01	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.42	0.04	0.5	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.09	6.19	0.38	6.66	59
Witamina C [mg]	55%	64.09	2.92	31.52	5.06	39.51	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.3	0.51	2.93	6.08	214

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	892.4	703.3	707.9	2303.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3763.3	2956.1	2978.2	9697.7	100
Białko [g]	10%	47.14	59.8	25	20.9	105.9	225
Tłuszcz [g]	10%	34.76	21.3	21.2	23.9	66.6	192
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.1	1.9	14.3	27.3	2819
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	10.5	0.6	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	5.9	0.6	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	118.18	109.22	102.88	330.29	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.23	48.52	9.67	101.43	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.07	12.67	1.57	20.32	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.65
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.93
Sód [mg]	10%	1263.64	761.94	204.06	1104.97	2070.98	163
Potas [mg]	10%	4700	120.6	2085.59	129.79	2335.98	50
Wapń [mg]	10%	1000	21.6	111.99	33.37	166.96	16
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	270.85	67.83	357.59	62
Magnez [mg]	10%	288.18	8.1	109	12.39	129.5	45
Żelazo [mg]	10%	6	0.63	3.94	0.76	5.33	90
Witamina A [µg]	25%	535.45	9.75	74.59	7.79	92.13	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.4	0.4	4
witamina E [mg]	30%	8.55	0.3	4.9	0.32	5.52	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.34	0.05	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.28	0.13	0.49	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.18	5.73	1.23	7.16	64
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.85	44.16	1.52	51.53	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.11	0.56	3.06	5.17	182

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	775.9	905.9	629	2310.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3258.5	3802.4	2634.7	9695.7	100
Białko [g]	10%	47.14	32.8	37.9	19.1	89.9	192
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.8	35.3	30	96.2	277
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.2	11	8	34.2	3536
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	13.5	10.2	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.1	5.3	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	73.4	27.7	101.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	92.68	112.32	71.68	276.68	62
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	29.77	36.36	2.91	69.04	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.62	6.87	2.26	10.77	52
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.76
Sód [mg]	10%	1263.64	901.62	124.63	808.95	1835.21	145
Potas [mg]	10%	4700	96.48	967.06	632.52	1696.06	36
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	92.51	26.46	136.25	14
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	287.04	104.58	406.74	70
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	71.62	34.01	112.12	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	3.15	1	4.66	78
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	54.7	17.84	80.35	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.69	0.12	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	1.8	3.25	5.3	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.54	0.09	0.67	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.33	0.12	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	5.57	1.91	7.64	68
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	28.35	10.7	43.74	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.5	0.34	2.24	4.58	161



## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	870.1	903.7	539.6	2313.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3660.9	3808.4	2265.4	9734.8	100
Białko [g]	10%	47.14	40.2	49.1	23.6	113	239
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.4	22.3	21.4	72.2	208
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.2	9.8	7.6	31.7	3268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2	0	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72.7	0	72.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	114.8	130.88	64.17	309.86	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	44.34	38.62	8.26	91.22	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.23	8.83	2.35	14.42	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.57
Sód [mg]	10%	1263.64	1333.26	212.02	1006.73	2552.01	203
Potas [mg]	10%	4700	307.8	1352.9	69.25	1729.96	37
Wapń [mg]	10%	1000	14.4	61.74	15.29	91.43	9
Fosfor [mg]	10%	580	61.72	396.47	10.12	468.32	81
Magnez [mg]	10%	288.18	10.35	86.99	3.73	101.08	35
Żelazo [mg]	10%	6	0.63	2.6	0.18	3.41	57
Witamina A [μg]	25%	535.45	29.36	52.64	5.06	87.07	16
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.55	0.97	1.07	0.18	2.23	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.25	0.01	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.04	0.3	0.02	0.37	40
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.9	13.43	0.11	14.44	128
Witamina C [mg]	55%	64.09	17.61	27.82	3.04	48.48	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.7	0.58	2.79	6.38	225

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2024-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	982.2	637.4	683	2302.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4123.6	2682.8	2869.3	9675.8	100
Białko [g]	10%	47.14	41	26.4	20.8	88.2	187
Tłuszcz [g]	10%	34.76	40.1	16.6	25.9	82.7	239
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.4	5	13.9	37.3	3853
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	6.9	0.6	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.7	0.6	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.8	0	39.8	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	114.61	101.11	92.97	308.71	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	42.76	38.55	5.14	86.46	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.03	11.09	2.65	14.77	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.37
Sód [mg]	10%	1263.64	895.32	526.74	1143.43	2565.5	203
Potas [mg]	10%	4700	0	1537.56	293.28	1830.85	39
Wapń [mg]	10%	1000	0	193.86	23.78	217.65	21
Fosfor [mg]	10%	580	0	338.16	86.31	424.48	73
Magnez [mg]	10%	288.18	0	101.26	33.47	134.74	47
Żelazo [mg]	10%	6	0	4.64	1.15	5.8	96
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	94.44	11.08	105.53	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.44	0.04	0.49	4
witamina E [mg]	30%	8.55	0	1.84	0.36	2.2	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.73	0.11	0.84	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.5	0.05	0.56	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	6.58	0.83	7.42	65
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	56.66	3.81	60.48	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.48	1.46	3.17	6.41	226

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2308.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9705	100
Białko [g]	10%	47.14	98.9	210
Tłuszcz [g]	10%	34.76	78.1	225
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	32.7	3374
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	95.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	311.37	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	82.64	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	17.95	87
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1263.64	2275.16	180
Potas [mg]	10%	4700	1800.26	38
Wapń [mg]	10%	1000	175.77	18
Fosfor [mg]	10%	580	412.68	71
Magnez [mg]	10%	288.18	124.12	43
Żelazo [mg]	10%	6	5.35	89
Witamina A [μg]	25%	535.45	119.96	22
Witamina D [μg]	10%	10	0.9	9
witamina E [mg]	30%	8.55	4.01	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.62	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.6	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.03	71
Witamina C [mg]	55%	64.09	59.7	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.68	200