

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

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

## Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2024-10-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Chleb zwykły 60.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>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>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Płatki orkiszowe szczytno 35.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</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>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><b>Zrazy wieprzowe 2016 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 83%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka tarta 5%</b>, Mąka gryzana Amarello 3%, Cebula 3%</li> <li><b>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb zwykły 60.00g</b></li> <li>Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><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><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>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li><b>Serek łaciaty ceb. szczyptor 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Marchewka pieczona z rozmarynem rw 150.00g składniki: Marchew 55%, Miód wielokwiatowy Apis 12%, 100% sok z cytryny S 12%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 10% [składniki: olej rzepakowy 100%], Rozmaryn 6%, Pieprz czarny MIELONY 5%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Środa, 2024-10-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Chleb razowy 60.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>Szpinak 60.00g</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>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%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Salata lodowa w sosie vinegrette rw 150.00g</b> składniki: Sałata 77%, <b>Musztarda francuska Fanex 8%</b> [składniki: woda, <b>gorczyca biała, gorczyca czarna</b>, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, sól, cukier, stabilizator (guma ksantynowa, guma guar), przyprawy, barwnik (kurkumina)], Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 6%, olej słonecznikowy 5 L 6%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> <li><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), Przeciwtleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</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 60.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li><b>Połędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Serek łąciaty łosoś 40.00g</b></li> <li><b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Boczek wędzony WOY 16%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%</li> </ol>

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-10-03

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 40.00g</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>Parówki kajtusie woy 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>8. <b>Kluski lane na mleku rw 230.00g</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>9. Sałata karbowana 90.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Karczek duszony w warzywach rw 130.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 53%, Marchew 16%, Cebula 13%, <b>Seler korzeniowy 11%</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>3. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>4. <b>Zacierka na rosole rw 280.00g</b> składniki: Marchew 30%, Kurczak tuszka 29%, <b>Zacierka jajeczna 17%</b>, Pietruszka korzeń 16%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. Ziemniaki średnio 150.00g</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>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>6. <b>Poledwica 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, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>8. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 90.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>9. Pomidor 90.00g</li> </ol>

**Dzień: 4 - Piątek, 2024-10-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki: ]</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>6. 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>7. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>8. <b>Serek radomski rolmlecz 200.00g</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól]</li> <li>9. Sałata 90.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Kluski leniwe 2016 190.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 77%, Mąka pszenna typ 550 22%, Jaja kurze całe 1%</b></li> <li>3. Surówka z marchewki rw 140.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li>4. <b>Zupa dyniowa rw 300.00g</b> składniki: Dynia 41%, Marchew 12%, Cebula 12%, Kura tuszka 10%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, <b>Śmietankowy ser topiony kremowy Hochland 3%</b>, Pietruszka liście 2%, Gałka muszkatołowa 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Imbir mielony 0%</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>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>4. <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>5. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>6. <b>Sałatka z sałatą lodową ,miruną,marchewką pieczoną rw 150.00g</b> składniki: Sałata lodowa 35%, <b>Miruna 29%</b>, Marchew 29%, Koper ogrodowy 5%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 1%, Sól biała 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0%</li> <li>7. 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>8. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Sobota, 2024-10-05**

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><b>Makaron zacierka aro 30.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</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 seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>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>Szpinak 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 drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Zupa jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z selera naciowego i arbuza rw 150.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 61%</b>, Arbuza 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2%</li> <li>Ryż biały sonko 130.00g</li> <li>Udko z kurczaka gotowane 2016 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>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>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>Ryż z jabłkiem rw 130.00g</b> składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 31%</b>, Ryż biały 18%</li> <li>Pomidor 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Niedziela, 2024-10-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>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 (ostonka).]</li> <li>Napój kakaowy instant puchatek 20.00g [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> </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 140.00g</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%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Schab gotowany 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li><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><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty 40.00g</b></li> <li>Salata karbowana z pomidorem i serem białym rw 150.00g składniki: salata karbowana 31%, Pomidor 26%, ser feta FAVITA mlekovita 21%, Ogórek 15%, Słonecznik łuskany Metro chef 5% [składniki: ziarna słonecznika], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 1%, Pieprz biały mielony PRYMAT 1%</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>Poledwica sopocka 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> </ol>

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-10-07**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><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 jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>Szynka konserwowa woy 100.00g</li> <li>Sałata 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 drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Zupa kalafiorowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Spagetti pełnoziarniste z mięsa wieprzowego rw 240.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 55%, <b>makaron spagetti LUBELLA 25%</b>, #<b>makaron spagetti pełne ziarno Lubella 14%</b> [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Żłoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g</b> składniki: Sałata 71%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 27%</b>, Cukier 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>Filet z indyka woy 15.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 40.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>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>Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

**Dzień: 8 - Wtorek, 2024-10-08**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Płatki ryżowe metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki ryżowe]</li> <li><b>Parówki tęczowe jbb 70.00g</b> [składniki: Mięso wieprzowe (64,5%), woda, tłuszcz wieprzowy, koncentrat białka SOJOWEGO, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik ziemniaczany, stabilizatory: difosforany, trifosforany, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, regulator kwasowości: octany sodu, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 235.85g 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 300.00g</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>Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%</li> <li><b>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 150.00g</b> [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia]</li> <li>Marchewka gotowana rw 150.00g 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><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></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>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Sałatka z rukoli i słonecznika i dyni rw 150.00g</b> składniki: Rukola 34%, olej słonecznikowy 5 L 17%, Dynia 17%, Słonecznik łuskany Helio 14%, Sok cytrynowy 7%, <b>Musztarda francuska Kamis 7%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 3%</li> <li>Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 9 - Środa, 2024-10-09**

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 wysokosłodzony 40.00g</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g</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 owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>9. 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>10. Sałata lodowa 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g</b> [składniki: kasza <b>jęczmienna</b> wiejska średnia]</li> <li>3. <b>Jaja sadzone z pieca rw 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>4. Fasola szparagowa 150.00g</li> <li>5. <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>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>6. <b>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>7. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>8. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></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: 10 - Czwartek, 2024-10-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb razowy 55.00g</b></li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g</li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek prospona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>8. Kasza manna pszenna młyny stoisław 30.00g [składniki: kasza manna pszenna]</li> <li>9. <b>Kiełbasa parówkowa woy 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (ostonka jadalna). ]</li> <li>10. Sałata karbowana 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. Ziemniaki średnio 140.00g</li> <li>3. <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> <li>4. <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>5. <b>Karczek gotowany w warzywach rw 130.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 49%, Marchew 12%, Cebula 12%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Królowa mąk tortowych Mąka pszenna typ 400 Młynpol 3%</b>, Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE Prymat GastroLine 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>4. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciąty 40.00g</b> [składniki: ŁaciątySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>5. <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>6. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. <b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlec 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>8. 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>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2024-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	707.4	953.3	655.5	2316.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2983.2	3999.4	2748.4	9731.1	100
Białko [g]	10%	47.14	27.8	41.8	18.4	88.1	187
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.5	37.9	28.1	81.6	235
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.3	14	8.1	31.5	3255
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	12.7	8.4	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.5	2.4	4.4	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	111.1	0	111.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	118.02	115.95	84.63	318.61	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.9	37.6	19.53	101.04	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	8.05	9.82	4.93	22.81	111
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.86
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.73
Sód [mg]	10%	1263.64	608.94	250.2	928.89	1788.03	142
Potas [mg]	10%	4700	308.34	1472.8	288.84	2069.98	44
Wapń [mg]	10%	1000	16.47	87.85	35.85	140.17	15
Fosfor [mg]	10%	580	69.93	390.88	76.62	537.44	92
Magnez [mg]	10%	288.18	22.13	99.89	27.51	149.54	53
Żelazo [mg]	10%	6	1.05	3.55	1.01	5.62	94
Witamina A [µg]	25%	535.45	15.52	71.18	2.09	88.8	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.93	0	0.93	9
witamina E [mg]	30%	8.55	0.96	1.44	0.49	2.9	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.77	0.1	1	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.5	0.07	0.65	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.3	6.98	0.85	9.13	82
Witamina C [mg]	55%	64.09	9.31	30.43	1.25	41	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.69	0.69	2.58	4.47	158

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2024-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	890.4	671.9	749.9	2312.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3745.5	2830.5	3158.4	9734.4	100
Białko [g]	10%	47.14	46	23.7	25.6	95.5	202
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.4	16.5	21.7	68.7	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.2	4.2	7.1	26.6	2752
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.3	2.2	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.9	1.3	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	89	0	89	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	108.91	111.88	114.4	335.2	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.33	41.56	27.57	106.47	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.96	9.56	2.94	14.46	70
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	1263.64	1013.4	464.2	1260.46	2738.07	217
Potas [mg]	10%	4700	126.9	1175.03	455.78	1757.72	38
Wapń [mg]	10%	1000	50.22	96.78	22.42	169.43	17
Fosfor [mg]	10%	580	15.65	230.17	74.18	320.01	56
Magnez [mg]	10%	288.18	28.61	68.97	28.43	126.03	44
Żelazo [mg]	10%	6	1.51	3.11	1.19	5.81	97
Witamina A [µg]	25%	535.45	30.51	104.69	82.43	217.63	41
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.42	0.71	1.14	11
witamina E [mg]	30%	8.55	0.78	1.24	0.29	2.32	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.25	0.09	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.34	0.06	0.51	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.29	3.23	1.38	4.92	44
Witamina C [mg]	55%	64.09	18.3	33.57	6.43	58.32	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.81	1.28	3.5	6.84	241

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2024-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	888.9	861.8	578.1	2329	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3724.9	3621.7	2421.8	9768.5	100
Białko [g]	10%	47.14	35.8	38.5	30.8	105.2	223
Tłuszcz [g]	10%	34.76	42.1	27.3	28	97.4	281
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	19.3	7.6	10.1	37	3820
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.3	8	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	4	3.3	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	95.2	56.1	151.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	91.92	122.62	51.22	265.77	61
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	32.62	46.65	4.36	83.64	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.7	14.23	1	15.95	77
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.3
Sód [mg]	10%	1263.64	1114.21	273.1	876.16	2263.48	179
Potas [mg]	10%	4700	0	1960.15	345.82	2305.97	49
Wapń [mg]	10%	1000	0	155.21	17.86	173.08	18
Fosfor [mg]	10%	580	0	426.67	119.72	546.4	95
Magnez [mg]	10%	288.18	0	110.53	19.82	130.36	45
Żelazo [mg]	10%	6	0	5.63	1.44	7.07	118
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	68.61	42.48	111.09	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.52	0.43	1.95	19
witamina E [mg]	30%	8.55	0	2.58	2.47	5.06	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.62	0.08	0.7	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.49	0.09	0.59	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	10.52	4.83	15.36	136
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	41.16	9.45	50.62	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.09	0.75	2.43	5.65	199

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2024-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	857	664.2	778	2299.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3612	2798.4	3269.1	9679.6	100
Białko [g]	10%	47.14	58.6	41	30	129.8	275
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22.2	14.9	28.6	65.8	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13	5.9	15.5	34.4	3553
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	3.9	0.5	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.8	0.5	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.3	0	51.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	108.18	97.31	101.64	307.13	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	40.59	44.91	27.01	112.51	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.16	11.79	3.38	20.35	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.57
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.91
Sód [mg]	10%	1263.64	1108.8	290.74	1296.64	2696.18	214
Potas [mg]	10%	4700	108.54	1266.4	240.86	1615.8	34
Wapń [mg]	10%	1000	19.44	307.83	330.66	657.93	66
Fosfor [mg]	10%	580	17.01	521.72	53.48	592.21	102
Magnez [mg]	10%	288.18	7.29	81.02	20.08	108.4	38
Żelazo [mg]	10%	6	0.56	3.89	1.09	5.55	92
Witamina A [µg]	25%	535.45	8.77	99.7	79.55	188.03	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0.71	1.25	12
witamina E [mg]	30%	8.55	0.27	2.21	0.55	3.04	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.28	0.08	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.88	0.08	1.04	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.16	3.72	0.57	4.46	39
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.26	31.61	4.71	41.59	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.08	0.8	3.6	6.74	237

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2024-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	789.2	944.6	599.4	2333.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3327.9	3987.4	2517.1	9832.5	101
Białko [g]	10%	47.14	42.4	43.1	18.1	103.7	221
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.1	18.8	23.8	62.9	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.7	4.8	14.1	29.6	3061
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	5.8	1.4	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.1	0.2	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	119.1	14.1	133.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	110.37	154.21	78.57	343.16	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.4	36.09	14.1	86.6	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.83	7.46	1.03	10.33	50
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.1
Sód [mg]	10%	1263.64	1281.24	249.85	813.82	2344.91	185
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1436.71	194.89	1800.8	39
Wapń [mg]	10%	1000	66.96	96.82	44.45	208.24	21
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	406.46	64.63	491.98	85
Magnez [mg]	10%	288.18	38.16	82.41	10.24	130.82	46
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	2.66	0.42	5.1	85
Witamina A [µg]	25%	535.45	40.68	69.15	38.77	148.61	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.71	0.03	0.75	7
witamina E [mg]	30%	8.55	1.05	1.12	0.53	2.71	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.28	0.04	0.39	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.46	0.06	0.66	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.39	6.14	0.6	7.13	62
Witamina C [mg]	55%	64.09	24.4	26.2	5.17	55.79	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.55	0.69	2.26	5.86	207

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2024-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	825	896.8	572.7	2294.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3469.4	3782.5	2397.7	9649.7	100
Białko [g]	10%	47.14	41.8	49.9	20.3	112.1	238
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.8	17.8	28.5	75.2	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.8	5.8	15.3	36.1	3729
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0	1.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.8	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	100.49	140.67	59.22	300.38	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	31.25	44.26	4.77	80.29	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.86	13.27	1.29	16.42	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.42
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	1263.64	1407.24	201.05	1715.82	3324.11	263
Potas [mg]	10%	4700	228.42	1312.99	124.21	1665.63	36
Wapń [mg]	10%	1000	58.41	92.38	6.46	157.25	16
Fosfor [mg]	10%	580	50.38	260.27	12.16	322.81	56
Magnez [mg]	10%	288.18	50.94	74.87	6.47	132.28	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.4	2.76	0.21	3.38	57
Witamina A [µg]	25%	535.45	15.52	59.07	8.06	82.66	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.55	2.08	1.26	0.35	3.7	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.17	0.22	0.02	0.43	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.21	0.26	0.02	0.5	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.87	4.53	0.36	7.77	68
Witamina C [mg]	55%	64.09	14.71	31.68	4.83	51.23	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.9	0.55	4.76	8.31	293

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2024-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	698	924.4	690	2312.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2946.8	3881.9	2902.1	9730.8	100
Białko [g]	10%	47.14	27.8	45.2	16	89.1	189
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.2	32.3	22.8	70.4	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.2	10.7	11.6	31.5	3254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	13.6	2.6	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.3	1.7	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	94.3	0	94.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	113.08	119.74	107.34	340.17	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.04	40.44	30.14	111.64	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.41	13.33	4.41	19.16	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.09
Sód [mg]	10%	1263.64	614.16	172.3	842.18	1628.65	130
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1242.52	324.41	1663.41	35
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	138.72	60.7	216.7	22
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	370.07	79.07	464.26	81
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	78.2	28.26	112.95	39
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	3.32	1.02	4.85	80
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	49.72	28.35	85.88	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.88	0.04	0.92	9
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	1.26	1.43	2.93	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.81	0.09	0.93	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.57	0.08	0.72	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	5.81	1.01	6.97	62
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	27.98	14.49	47.16	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.7	0.47	2.33	4.07	143

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2024-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	815.9	868.6	636.3	2320.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3430.3	3656.2	2675.2	9761.8	101
Białko [g]	10%	47.14	33.3	43.4	24	100.8	214
Tłuszcz [g]	10%	34.76	29.6	16.4	22	68.1	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.8	7.9	7.6	30.4	3141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.3	0	0.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.6	0	0.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	58.4	0	58.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	104.29	151.5	86.83	342.63	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	35.42	38.43	30.5	104.36	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.82	29.67	2.84	33.35	162
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.85
Sód [mg]	10%	1263.64	1096.74	205.69	1116.18	2418.61	191
Potas [mg]	10%	4700	0	1469.05	74.2	1543.25	33
Wapń [mg]	10%	1000	0	131.72	16.38	148.1	15
Fosfor [mg]	10%	580	0	399.43	10.84	410.28	71
Magnez [mg]	10%	288.18	0	102.5	4	106.5	37
Żelazo [mg]	10%	6	0	3.13	0.19	3.33	55
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	64.18	5.43	69.61	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	8.55	0	1.12	0.19	1.31	15
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.31	0.01	0.32	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.37	0.02	0.4	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	14.57	0.11	14.69	130
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	38.51	3.25	41.77	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.04	0.57	3.1	6.04	212



## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2024-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	885.4	882.9	548.6	2317	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3720.6	3708.6	2312.4	9741.6	100
Białko [g]	10%	47.14	46.5	35.6	22.9	105.1	224
Tłuszcz [g]	10%	34.76	31.8	23.9	14.5	70.3	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.4	4.7	7.2	27.4	2831
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	10	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	4.1	0.5	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	359.9	0	359.9	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	105.74	145.19	82.84	333.78	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.94	38.69	4.98	80.62	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.23	28.08	2.51	35.83	173
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.16
Sód [mg]	10%	1263.64	1226.88	236.78	1062.34	2526	200
Potas [mg]	10%	4700	163.8	1558.26	239.62	1961.69	41
Wapń [mg]	10%	1000	26.64	199.71	43.11	269.46	27
Fosfor [mg]	10%	580	26.46	405.9	61.67	494.04	86
Magnez [mg]	10%	288.18	10.62	99.62	20.37	130.61	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.77	6.13	0.81	7.72	129
Witamina A [µg]	25%	535.45	19.44	70.92	28.08	118.44	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.66	0.04	1.71	17
witamina E [mg]	30%	8.55	0.4	3.33	0.57	4.31	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.31	0.08	0.44	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.78	0.06	0.93	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.22	3.78	0.83	4.85	43
Witamina C [mg]	55%	64.09	11.66	41.95	14.33	67.95	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.4	0.65	2.95	6.31	222

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	936.9	747.3	622.3	2306.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3931.5	3144.9	2615.7	9692.3	100
Białko [g]	10%	47.14	40.2	29	24.6	93.9	199
Tłuszcz [g]	10%	34.76	39.9	19.1	23	82.2	236
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.3	5.8	12.6	36.8	3801
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	7.2	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.6	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	45.7	0	45.7	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	104.48	121.71	79.36	305.55	70
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.63	46.6	27.17	110.4	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.82	14.22	0.71	15.76	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.63
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	1263.64	871.02	232.59	1089.56	2193.18	173
Potas [mg]	10%	4700	0	2029.94	108.77	2138.71	45
Wapń [mg]	10%	1000	0	123.03	3.47	126.5	12
Fosfor [mg]	10%	580	0	393.25	8.1	401.35	69
Magnez [mg]	10%	288.18	0	113.11	3.08	116.19	40
Żelazo [mg]	10%	6	0	3.76	0.19	3.95	66
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	72.78	7.39	80.18	15
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	8.55	0	1.61	0.36	1.97	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.62	0.02	0.64	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.42	0.01	0.44	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	7.46	0.36	7.82	69
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	41.44	4.43	45.88	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.41	0.64	3.02	5.48	193

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2314.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9732.2	100
Białko [g]	10%	47.14	102.3	217
Tłuszcz [g]	10%	34.76	74.2	214
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	32.2	3320
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	319.24	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	97.76	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	20.44	99
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1263.64	2392.12	189
Potas [mg]	10%	4700	1852.3	39
Wapń [mg]	10%	1000	226.69	23
Fosfor [mg]	10%	580	458.08	79
Magnez [mg]	10%	288.18	124.37	43
Żelazo [mg]	10%	6	5.24	87
Witamina A [μg]	25%	535.45	119.09	22
Witamina D [μg]	10%	10	0.93	9
witamina E [mg]	30%	8.55	3.02	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.56	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.64	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	8.31	74
Witamina C [mg]	55%	64.09	50.13	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.98	211