

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 2 dekada października 2024 r. dieta podstawowa

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-10-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEŃ 2 DEKADA LIPCA 2024 r. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 6) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 13) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 18) <b>8.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	2465.44 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Piątek, 2024-10-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li><b>Chleb zwykły 65.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li>Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100%</li> <li>Pomidor 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>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><b>Ryba w panierce z bułki tartej rw 150.00g</b> składniki: <b>Miruna 88%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej i buraka rw 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 51%, Burak 20%, Jabłko 17%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb zwykły 65.00g</b></li> <li>Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li><b>Serek ścięty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Placki z marchewką 2016 150.00g</b> składniki: Marchew 58%, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Bułka tarta 3%</b>, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>Ser rajski z dziurami włoszczowa 50.00g</li> <li><b>Kajzerki 45.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 2 - Sobota, 2024-10-12**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb razowy 60.00g</b></li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. 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>7. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>8. <b>Makaron zacierka aro 30.00g</b> [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li>9. <b>Paszтет indykol 120.00g</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> </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 ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Ogórek kiszony Gutimex 19%</b> [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b>), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kotlet mielony wieprzowy rw 160.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 50%, <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 13%</b>, <b>Kajzerki 13%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i ogórkiem 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 65%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Cebula 6%, Cytryna 5%, Olej słonecznikowy 3%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>3. <b>Półędwica 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 60.00g</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 łośoś 50.00g</b></li> <li>7. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Boczek wędzony WOY 16%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%</li> <li>8. 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> </ol>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2024-10-13**

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>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>8. Napój kakaowy instant 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>9. 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>10. Szpinak 50.00g</li> <li>11. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</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 zmiennej proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. #ziemniaki 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. <b>Filet z kurczaka w panierce rw 160.00g</b> składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 13%</b>, <b>Bułka tarta 13%</b>, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6%</b> [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. <b>Salata 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> <li>5. <b>Pomidorowa z makaronem rw 300.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark 28%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 9%, Pietruszka korzeń 9%, Pulpa pomid metro chef 2500 9%, Wołowina ANTRYKOT 6%, Skrzydło indyka 6%, Szyja z indyka 6%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, KURCZAK ŚWIEŻY 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> </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. 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>Połędwica 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>7. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>8. Sałata karbowana z pomidorem i serem białym rw 150.00g składniki: sałata 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> </ol>

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-10-14**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki: ]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 40.00g</li> <li>Rzodkiewka 90.00g</li> <li><b>Kluski lane na mleku rw 200.00g</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>Sopel drobiowy 60.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</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 - rw 1 280.00g</b> składniki: <b>#barszcz biały wyniary 29%</b> [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek ], Kości wędzone 23%, <b>Śmietana 18% Włoszczowa 12%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Kości wieprzowe S 6%, kiełbasa zwyczajna WOY 6% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ], kiełbasa biała WOY 6% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).], <b>Boczek wędzony WOY 6%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Cebula 6%, <b>Chrzan tarty Metro Chef 3%</b> [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li><b>Gulasz wieprzowy rw 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 86%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, <b>Mąka extra wypiek pszenna 1%</b>, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li><b>Surówka z pekinki, ogórka, korniszona i natki pietruszki rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, <b>Ogórek konserwowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Pęczak jęczmienny janex 130.00g [składniki: Pęczak jęczmienny]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 40.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 40.00g</li> <li><b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li><b>Ryż z jabłkiem rw 110.00g</b> składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 31%</b>, Ryż biały 18%</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 bukowicka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Wtorek, 2024-10-15**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. Dżem truskawkowy prosona 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>7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>8. <b>Kiełbasa parówki woy 100.00g</b> [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>9. Ogórek 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 ziemnych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Kapusniak z białej kapusty rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kapusta biała 24%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Pulpa pomidorowa KIER 2%, <b>Boczek wędzony WOY 2%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Karczek duszony w warzywach rw 150.00g</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>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>3. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>4. <b>Południca 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. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy - 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 150.00g 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>8. Sałata 60.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Środa, 2024-10-16**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>4. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 40.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. 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>8. Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</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. Pomidor 70.00g</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>Grochówka rw 290.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).]. <b>Boczek wędzony WOY 4%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 140.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 45%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex 23% [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Jaja kurze całe 15%</b>, <b>Kasza manna 8%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <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>5. <b>Sos pomidorowy rw 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylija Metro chef 0% [składniki: bazylija suszona]</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. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty 50.00g</b></li> <li>5. <b>Połudwica 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>Połudwica 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> <li>7. <b>Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 130.00g</b> składniki: Marchew 19%, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Jabłko 9%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>8. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 7 - Czwartek, 2024-10-17**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Dżem truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. Szynka konserwowa woy 100.00g</li> <li>8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>9. Papryka czerwona 130.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa 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>3. <b>Pieczona noga kurczaka 150.00g</b> składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Margaryna MR Słynne 2%</b>, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, Kurkuma Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 1%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li>4. Ryż brązowy metro chef 140.00g</li> <li>5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>3. Filet z indyka woy 15.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 50.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>6. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>8. <b>Bigos z białej kapusty rw 170.00g</b> składniki: Kapusta biała 68%, <b>kiełbasa dębicka WOY 17%</b> [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>9. Dżem wiśniowy proszona 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Piątek, 2024-10-18**

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>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prospana 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Kluski lane na mleku rw 260.00g</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>Serek wiejski radomski 200.00g</li> <li>Ogórek 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>Kopytka 2016 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 75%, <b>Mąka pszenna typ 500 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>Pieczarki duszone z cebulą rw 80.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>Kisiel smak truskawkowy z cukrem winiary 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. <b>Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li><b>Serek ściągły 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>Sałotka z sałatą lodową ,miruną,marchewką pieczono rw 160.00g</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>Dżem wiśniowy prospana 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><b>Ser gouda plastry włoszczowa 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 9 - Sobota, 2024-10-19**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokostodzony 40.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Parówki kajtusie woy 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> </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 fasolą jaś rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Fasola Piękny jaś karłowy drobna ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Schab duszony rw 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Ryż biały sonko 120.00g</li> <li><b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka z rodzynkami rw 150.00g</b> składniki: Jabłko 47%, Marchew 26%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 5%, Rodzynki sultañskie Metro chef 3% [składniki: rodzyńska sultañska, olej bawełniany]</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>Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Serek ściągły ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li><b>Placki ziemniaczane iżż 120.00g</b></li> </ol>



**Dzień: 10 - Niedziela, 2024-10-20**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb razowy 50.00g</b></li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 40.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g</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. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>9. 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>10. Sałata 50.00g</li> <li>11. 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. <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>5. Mizeria ze śmietaną rw 130.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>4. <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>5. <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>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. Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 9% [składniki: ziarna słonecznika]</li> <li>8. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2024-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	781.6	667	1007.3	2456	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3291.9	2803	4222.9	10317.9	100
Białko [g]	10%	48.68	35.1	33.1	34.1	102.4	210
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.8	21.5	43.8	86.3	181
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.9	2.3	17.1	30.4	2306
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	9.6	11.1	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	5.3	6.1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.7	112.4	138.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	117.01	90.14	122.35	329.51	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.59	40.09	26.66	105.35	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.49	10.28	6.66	24.45	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.06
Sód [mg]	10%	1308.82	763.51	331.49	1278.47	2373.48	181
Potas [mg]	10%	4700	315	1764.62	411.6	2491.22	54
Wapń [mg]	10%	976.47	17.23	103.34	61.45	182.03	19
Fosfor [mg]	10%	580	74.34	245.51	188.04	507.9	87
Magnez [mg]	10%	310	23.44	97.99	43.21	164.65	54
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.1	3.26	2.37	6.74	111
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.52	85.32	1153.68	1254.53	221
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.13	0.57	0.71	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.98	3.98	4.23	9.2	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.12	0.31	0.18	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.07	0.27	0.27	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.34	4.48	1.35	7.17	63
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.31	42	1.44	52.77	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.12	0.92	3.55	5.93	202

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2024-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	953.5	814.8	685.6	2454	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4010.8	3423.5	2885.7	10320	100
Białko [g]	10%	48.68	44.8	32.3	24.7	101.9	210
Tłuszcz [g]	10%	47.5	32.3	27	21.5	81	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.1	7.5	7.3	29	2204
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	10.1	1.8	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	5	0.9	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	107.2	0	107.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	121.96	116.15	99.27	337.4	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	43.67	35.66	27.67	107.01	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.62	11.52	2.32	16.46	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.38
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	1308.82	1091.7	993.46	1177.75	3262.92	249
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1923.65	441.62	2594.78	55
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	120.56	17.77	150.03	15
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	419.72	49.56	497.18	86
Magnez [mg]	10%	310	9.9	118.31	23.03	151.24	48
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	4.32	0.84	5.71	95
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	61.43	78.94	248.38	44
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.8	0.67	1.48	15
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	3.92	0.07	6.02	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.76	0.06	0.86	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.52	0.05	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	7.23	1.16	9.76	85
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	58.42	6.86	130.09	191
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.03	2.75	3.27	8.15	277

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2024-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	943.6	1020.2	519.3	2483.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3971.8	4287.3	2179.6	10438.8	100
Białko [g]	10%	48.68	42.7	35.8	23.2	101.8	210
Tłuszcz [g]	10%	47.5	30	35.5	21.5	87.1	183
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.2	5.5	10.8	31.7	2405
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	15.4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	7.7	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	90.4	0	90.4	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	126.64	143.51	58.77	328.93	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	57.96	34.97	4.82	97.76	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.08	8.71	1.29	12.09	56
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.85
Sód [mg]	10%	1308.82	1455.66	193.93	1757.22	3406.81	260
Potas [mg]	10%	4700	105.75	543.46	124.21	773.43	17
Wapń [mg]	10%	976.47	118.52	82.32	6.46	207.32	21
Fosfor [mg]	10%	580	46.42	197.34	12.16	255.93	44
Magnez [mg]	10%	310	90.54	41.74	6.47	138.75	44
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.26	2.9	0.21	4.38	73
Witamina A [µg]	25%	568.82	25.42	91.28	8.06	124.76	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.5	0	0.5	5
witamina E [mg]	30%	9.06	2.63	5.67	0.35	8.66	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.24	0.14	0.02	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.36	0.28	0.02	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	3.4	2.11	0.36	5.89	51
Witamina C [mg]	55%	67.94	23.35	26.08	4.83	54.28	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.04	0.53	4.88	8.51	289

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2024-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	505.7	1480.5	533.1	2519.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2126.9	6203.9	2245.3	10576.1	103
Białko [g]	10%	48.68	24.4	59.5	15.6	99.6	204
Tłuszcz [g]	10%	47.5	17	66.9	15.8	99.8	210
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.1	16	5.9	32.1	2433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.5	1.7	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.8	0.5	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.5	11.9	78.4	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	64.96	164.54	82.46	311.98	69
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	11.37	43.45	10.11	64.94	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.42	9.25	1.1	12.77	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.71
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.59
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.7
Sód [mg]	10%	1308.82	518.27	4474.64	775.4	5768.32	441
Potas [mg]	10%	4700	191.16	490.3	99.29	780.76	16
Wapń [mg]	10%	976.47	23.49	67.1	39.95	130.54	13
Fosfor [mg]	10%	580	15.39	197.51	74.41	287.31	50
Magnez [mg]	10%	310	5.67	37.6	12.46	55.73	18
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.64	1.69	0.56	2.9	48
Witamina A [µg]	25%	568.82	13.9	37.15	97.21	148.27	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0.74	1.39	13
witamina E [mg]	30%	9.06	0	1.33	0.32	1.66	19
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.01	0.55	0.05	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.01	0.3	0.06	0.38	37
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.19	3.11	0.44	3.76	33
Witamina C [mg]	55%	67.94	8.34	22.29	0	30.63	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.43	12.42	2.15	14.42	490

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2024-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	931.8	742.9	790	2464.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3911.7	3118.8	3300.4	10331	100
Białko [g]	10%	48.68	38.1	28.9	40	107.1	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.5	25.7	45.4	109.8	231
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.2	7.2	16.8	42.3	3208
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	11	13.4	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3	5.5	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	53.2	93.5	146.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	108.4	105.39	55.6	269.4	59
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	36.59	46.37	3.21	86.18	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.72	13.25	0.81	14.8	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.49
Sód [mg]	10%	1308.82	1152.09	241.44	959.03	2352.56	179
Potas [mg]	10%	4700	101.25	2154.44	268.03	2523.72	54
Wapń [mg]	10%	976.47	12.15	175.72	30.59	218.46	22
Fosfor [mg]	10%	580	18.63	372.03	182.52	573.19	98
Magnez [mg]	10%	310	6.48	117.72	27.1	151.31	49
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.16	5.17	2.1	7.44	124
Witamina A [µg]	25%	568.82	5.4	99.01	50.78	155.2	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.54	0.72	1.27	12
witamina E [mg]	30%	9.06	0.1	2.74	3.02	5.86	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.68	0.07	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.45	0.15	0.62	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.14	7.29	6.89	14.32	124
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.24	57.64	3.74	64.63	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.2	0.67	2.66	5.88	199

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2024-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	959	719	778.9	2457	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4024.7	3031.2	3259	10315	100
Białko [g]	10%	48.68	54.9	26	22.1	103.2	213
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.6	15	39.9	93.6	197
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.8	3	14.9	35.8	2717
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.2	10.6	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.2	4.5	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	66.8	65.7	132.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	100.43	125.63	84.35	310.42	69
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.35	48.65	6.84	93.85	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.36	11.57	3.38	20.31	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.76
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.96
Sód [mg]	10%	1308.82	1110.6	466.56	1115.68	2692.84	206
Potas [mg]	10%	4700	177.66	1100.92	331.46	1610.05	34
Wapń [mg]	10%	976.47	5.67	96.16	38.87	140.7	15
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	218.46	112.41	344.1	59
Magnez [mg]	10%	310	5.04	63.22	27.75	96.02	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.31	2.32	1.3	3.94	66
Witamina A [µg]	25%	568.82	12.07	87.37	54.51	153.97	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.31	0.35	0.66	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.59	1.59	3.73	5.92	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.2	0.09	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.28	0.16	0.47	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.59	2.92	1.03	4.55	39
Witamina C [mg]	55%	67.94	7.24	27.18	5.36	39.79	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.08	1.29	3.09	6.73	229

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2024-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	730.2	1036.1	694.2	2460.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3079.3	4368.2	2919.1	10366.7	100
Białko [g]	10%	48.68	30.8	39.1	19.2	89.2	183
Tłuszcz [g]	10%	47.5	17.2	24	23.8	65	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.7	5.8	13.2	28.8	2186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.6	1.1	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.3	3.8	0.7	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	100.9	0	100.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	115.82	171.38	102.33	389.54	87
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40.7	43.34	37.08	121.12	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	5.63	10.99	3.24	19.88	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.37
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.32
Sód [mg]	10%	1308.82	681.21	242.34	927.4	1850.96	142
Potas [mg]	10%	4700	298.35	1658.5	255.02	2211.88	46
Wapń [mg]	10%	976.47	15.21	171.34	73.64	260.19	28
Fosfor [mg]	10%	580	36.27	418.97	36.53	491.78	84
Magnez [mg]	10%	310	12.87	109.3	14.72	136.9	44
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.7	4.02	0.38	5.11	85
Witamina A [µg]	25%	568.82	140.4	118.38	43.04	301.82	54
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.84	0	0.84	8
witamina E [mg]	30%	9.06	2.63	2.11	1.76	6.52	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.04	0.35	0.07	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.13	0.52	0.06	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.76	6.09	0.37	8.24	71
Witamina C [mg]	55%	67.94	84.24	44.59	25.82	154.65	228
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.89	0.67	2.57	4.62	158



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2024-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	956.3	740.9	782.6	2479.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4024.1	3122.9	3293.3	10440.4	101
Białko [g]	10%	48.68	54.5	19.2	35.4	109.2	224
Tłuszcz [g]	10%	47.5	31.4	16.5	24.9	72.9	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.8	1.8	14.8	35.5	2693
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.1	0.5	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.3	0.5	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.4	0	24.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	114.49	134.29	105.91	354.71	79
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	49.82	53.9	26.81	130.54	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.7	11.13	3.54	16.38	76
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	26.14
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	1308.82	1230.54	349.05	1411.91	2991.51	229
Potas [mg]	10%	4700	90	1592.14	254.13	1936.28	41
Wapń [mg]	10%	976.47	10.8	102.19	406.44	519.43	53
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	311.77	55.19	383.53	67
Magnez [mg]	10%	310	5.76	82.12	20.97	108.85	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.14	3.3	1.14	4.59	76
Witamina A [µg]	25%	568.82	4.8	57.03	12.57	74.41	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.16	0.04	1.2	12
witamina E [mg]	30%	9.06	0.08	3.17	0.57	3.84	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.01	0.28	0.08	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.55	0.09	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.12	6.35	0.59	7.07	61
Witamina C [mg]	55%	67.94	2.88	52.12	5.02	60.02	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.41	0.96	3.92	7.47	254

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Sobota), 2024-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	830	1041.5	626.8	2498.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3478.2	4393	2628	10499.3	101
Białko [g]	10%	48.68	34.9	40.7	20.8	96.6	199
Tłuszcz [g]	10%	47.5	38.6	22.6	28.1	89.4	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18	4.4	8.1	30.6	2321
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.7	8.8	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	3.8	4.6	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	23.7	31.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	86.51	173.69	73.51	333.73	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.11	46.75	2.83	87.7	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.08	10.15	1.94	14.19	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.75
Sód [mg]	10%	1308.82	1111.32	159.02	816.12	2086.46	159
Potas [mg]	10%	4700	297	1130.35	542.16	1969.51	42
Wapń [mg]	10%	976.47	13.14	80.25	22.68	116.07	11
Fosfor [mg]	10%	580	26.46	166.01	89.64	282.11	49
Magnez [mg]	10%	310	9.72	59.46	29.16	98.34	31
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.59	2.08	0.86	3.54	59
Witamina A [µg]	25%	568.82	26.94	55.09	15.3	97.33	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.1	0.16	2
witamina E [mg]	30%	9.06	0.95	3.36	2.78	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.2	0.08	0.35	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.18	0.1	0.32	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.89	2.95	1.64	5.49	48
Witamina C [mg]	55%	67.94	16.16	30.83	9.17	56.17	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.08	0.44	2.26	5.21	177

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Niedziela), 2024-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	922.4	1038.8	506.3	2467.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3882.7	4361.7	2119.7	10364.2	100
Białko [g]	10%	48.68	42	48.7	18.1	108.8	223
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.1	39.4	24.5	93.2	196
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.8	14	10.8	39.7	3014
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.1	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	2.4	0.1	2.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.5	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	124.12	126.38	54.53	305.04	68
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	58.94	33.84	4.93	97.71	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.34	8.43	2.86	13.64	63
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.46
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.43
Sód [mg]	10%	1308.82	1149.83	145.85	1264.63	2560.32	196
Potas [mg]	10%	4700	60.3	1390.52	232.29	1683.12	36
Wapń [mg]	10%	976.47	87.48	82.25	14.89	184.62	19
Fosfor [mg]	10%	580	42.82	391.76	26.05	460.64	79
Magnez [mg]	10%	310	70.73	81.41	10.31	162.47	52
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.31	3.73	0.62	4.68	77
Witamina A [µg]	25%	568.82	4.87	56.16	39	100.03	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0	0.95	10
witamina E [mg]	30%	9.06	2.12	1.16	0.42	3.71	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.21	0.74	0.07	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.31	0.45	0.08	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	3.25	7.64	0.64	11.55	100
Witamina C [mg]	55%	67.94	11.02	29.93	23.4	64.35	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.19	0.4	3.51	6.4	217

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2474.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10396.9	101
Białko [g]	10%	48.68	102	210
Tłuszcz [g]	10%	47.5	87.8	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	33.6	2549
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	327.07	73
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	99.22	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	16.5	77
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1308.82	2934.62	224
Potas [mg]	10%	4700	1857.47	40
Wapń [mg]	10%	976.47	210.94	22
Fosfor [mg]	10%	580	408.37	70
Magnez [mg]	10%	310	126.43	41
Żelazo [mg]	10%	6.03	4.9	81
Witamina A [μg]	25%	568.82	265.87	47
Witamina D [μg]	10%	10	0.92	9
witamina E [mg]	30%	9.06	5.85	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	7.78	68
Witamina C [mg]	55%	67.94	70.74	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	7.33	249