

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

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

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 65.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prospona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>6. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>8. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>9. <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>10. Pomidor 120.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 180.00g</b> składniki: Mięso gulaszowe z indyka 48%, #makaron rurki (pene) durum Knorr 26% [składniki: mąka semolina z <b>pszenicy durum (100%)</b> ], Szpinak mrożony 24%, <b>Śmietana do deserów 36% Piątnica 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <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> <li>4. Pomidor 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. <b>Szynka bukowiecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>4. <b>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>6. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</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> <li>9. <b>Kajzerki 45.00g</b></li> <li>10. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ], Cebula czerwona 3%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb razowy 50.00g</b></li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. 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. <b>Kasza manna pszenna żabczyńscy 30.00g</b></li> <li>8. <b>Golonka wojskowa swojcy 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>9. Szpinak 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Pomidorowa z białym ryżem rw 300.00g</b> składniki: Ryż biały długi Sonko 21% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 12%, Pulpa pomidorowa 10%, Wołowina ANTRYKOT 8%, Skrzydło indyka 8%, Szyja z indyka 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY 8%</b>, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Marchew 4%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. <b>Puplety gotowane w sosie koperkowym 130.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 66%, <b>Bułki pszenne zwykłe 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Cebula 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>5. <b>Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g</b> składniki: Brokuły 96%, <b>Masło extra wiejskie Rolmlecz 2%</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</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>Serek łaciaty łosoś 40.00g</b></li> <li>6. <b>Ogórki korniszony krakus 60.00g</b> [składniki: ogórki, cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy (<b>gorczyca</b>, koper, czosnek, chrzan, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy)]</li> <li>7. Kaszanka woy 30.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>8. Salceson włoski woy 30.00g [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 49,8%, woda, serca wieprzowe 12,4%, skórki wieprzowe, mięso wieprzowe 10,0%, sól, przyprawy, tłuszcz wieprzowy, substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> <li>9. <b>Paszтетowa woy 30.00g</b> [składniki: Składniki: mięso z głów wieprzowych 21,6%, mięso drobiowe z kurczaka 20,4%, mięso wieprzowe 17,8%, wątroba wieprzowa 8,6%, tłuszcz wieprzowy, skórki wieprzowe, bułka <b>pszenna</b> 5,2% (zawiera <b>gluten</b>), woda, tłuszcz drobiowy, tkanka łączna drobiowa, sól, suszone warzywa, przyprawy i zioła przyprawowe (w tym <b>gorczyca</b>), cukier, wzmacniacz smaku E 621, dekstroza, emulgator E 407c, substancje zagęszczająca E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka. ]</li> <li>10. Sałata lodowa 80.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</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><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Kiełbasa parówki woy 100.00g</b> [składniki: KIEŁBASA WIEPRZOWO-WOŁOWA, HOMOGENIZOWANA, WĘDZONA, PARZONA Składniki: mięso 80,9% (mięso wieprzowe 68,8%, mięso wołowe 12,1%); woda, sól, skrobia ziemniaczana; białko sojowe; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250. W osłonce niejadalnej. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 170.00g</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 30.00g</b> składniki: jogurt naturalny figand 1L 45%, Koper ogrodowy 25%, <b>Majonez dekoracyjny Metro Chef 17%</b> [składniki: olej rzepakowy, woda, cukier, ŻÓŁTKO JAJA W PROSZKU, Musztarda (woda, GORCZYCA BIAŁA, ocet spirytusowy, sól, cukier, przyprawy), ocet spirytusowy, sól, Skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana), Regulator kwasowości (kwas mlekowy), Substancja zagęszczająca (guma guar), Barwnik (karoteny), Przeciwutleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li><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 65.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Herbata ziołowa pokrzywa posti 6.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</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 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><b>Serek ściąty ceb. szczypior 45.00g</b></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: 4 - Czwartek, 2024-10-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki: ]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>Dżem wiśniowy prospana 50.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Płatki ryżowe metro chef 35.00g</b> [składniki: płatki ryżowe]</li> <li>Szynka konserwowa woy 100.00g</li> <li>Salata 120.00g</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>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><b>Gotowane podudzie kurczaka rw 160.00g</b> składniki: PODUDZIE Z 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>Ryż biały sonko 160.00g</li> <li><b>Surówka z selerów, jabłek i marchwi rw 160.00g</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 65.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 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><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>Pomidor 150.00g</li> <li><b>Połędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Szynka nie ze wsi 15.00g</li> <li>Dżem truskawkowy prospana 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> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Dżem truskawkowy prospana 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>Kasza manna pszenna żabczyńscy 30.00g</b></li> <li>Salata lodowa 100.00g</li> <li>Jaja kurze I 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>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Ryba z pieca z warzywami rw 150.00g</b> składniki: <b>Miruna 59%</b>, Marchew 16%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Kasza manna na rosole rw 300.00g</b> składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, <b>Kasza manna 22%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>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><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g</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>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Sałotka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 140.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlec 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li><b>Ser gouda plastry włoszczowa 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</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 110.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki owsiane]</li> <li><b>Pasztet indykpol 70.00g</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>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 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> <li>Pęczak jęczmienny janex 140.00g [składniki: Pęczak jęczmienny]</li> <li><b>Schab gotowany 150.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li><b>Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g</b> składniki: Sałata 71%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łaciaty 40.00g</b></li> <li><b>Polewica 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>Polewica 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>Sałata 120.00g</li> <li>Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> </ol>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27**

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 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><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Kiełbasa wiejska woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka). ]</li> <li>Napój kakaowy instatnt puchatek 12.00g [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><b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>Pomidor 120.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Rosół domowy rw 300.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark 31%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], porcja z kaczki 10%, Pietruszka korzeń 10%, Wołowina ANTRYKOT 7%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Schab gotowany 150.00g</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>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 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>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>Sałatka z buraka pieczonego rw 150.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorcia radicchio, rukola.]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-10-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</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>Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li><b>Parówki z mleczkowa krawczyk 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 78%, woda, skrobia, sól, przyprawy (zawierają GORCZYCĘ), stabilizatory E451, E450, E452, naturalne aromaty przypraw, wzmacniacz smaku E621, hydrolizat białka MLEKA LAKTOZA, przeciwutleniacze E315, E316, syrop glukozowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>Sałata karbowana 120.00g</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 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><b>Spagetti z mięsa wieprzowego rw 160.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 58%, <b>makaron spaghetti LUBELLA 26%</b>, <b>Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%</b>, Cebula 4%, Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 3%, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Pomidor 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li><b>Półdewica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Kajzerki 45.00g</b></li> <li><b>Sałata z pekinki i mięsa drobiowego rw 160.00g</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: 9 - Wtorek, 2024-10-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbatop 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>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><b>Makaron zacierka aro 30.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li>Sałata 120.00g</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>Pulpety wieprzowe gotowane rw 160.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, <b>Kajzerki 12%</b>, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</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><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Półdewica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>Pomidor 130.00g</li> <li><b>Ryż z jabłkiem rw 150.00g</b> składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 31%</b>, Ryż biały 18%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Środa, 2024-10-30**

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 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. Płatki żytnie szczytne 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>9. Sopel drobiowy 100.00g</li> <li>10. Szpinak 120.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Jaja sadzone z pieca rw 130.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>3. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</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> <li>5. <b>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g</b> [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia]</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 łaciaty 40.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek 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 ( z soi), 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 (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. <b>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> <li>8. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> </ol>



**Dzień: 11 - Czwartek, 2024-10-31**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>2. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. <b>Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g</b> [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwtleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]</li> <li>6. Herbata zielona bifix 5.00g</li> <li>7. <b>Kluski lane na mleku rw 250.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 76%</b>, jaja kurze M 9%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, Śmietana 18% Figand 8%</li> <li>8. Parówki polanki jbb 80.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwtleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ]</li> <li>9. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik ryżowy rw 250.00g</b> składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <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>4. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>5. 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Kiełbasa szynkowa woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwtleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. <b>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwtleniacz: 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>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>Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątka 40.00g</b></li> <li>7. Herbata minutka 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>8. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 120.00g 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. Sałata 60.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	993.2	580.3	734.6	2308.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4167.3	2454.1	3097.7	9719.2	100
Białko [g]	10%	47.14	39.9	33.4	26.1	99.6	212
Tłuszcz [g]	10%	34.76	40.2	6.4	17.5	64.2	185
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.6	1.3	8.2	28.3	2918
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.9	0.7	1.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.6	0.8	1	2.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	121.75	101.15	120.72	343.63	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	44.79	38.7	27.11	110.6	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	7.75	8.22	5.47	21.45	105
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.66
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.53
Sód [mg]	10%	1263.64	1219.99	152.71	1142.05	2514.77	199
Potas [mg]	10%	4700	391.14	1527.63	409.08	2327.86	50
Wapń [mg]	10%	1000	19.66	107.22	48.59	175.48	18
Fosfor [mg]	10%	580	80.01	184.26	128.43	392.7	68
Magnez [mg]	10%	288.18	25.6	85.72	42.48	153.8	54
Żelazo [mg]	10%	6	1.24	4.06	1.83	7.14	120
Witamina A [µg]	25%	535.45	20.7	83.94	21.87	126.51	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.55	1.23	2.5	0.59	4.33	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.13	0.27	0.17	0.58	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.08	0.25	0.12	0.46	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.6	4.54	1.59	7.74	68
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.41	49.76	10.29	72.48	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.38	0.42	3.17	6.28	220

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	761.9	961.9	575.1	2299	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3211.3	4044.6	2415.6	9671.6	100
Białko [g]	10%	47.14	42.5	45.2	28.5	116.3	247
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.3	30.7	22.4	73.5	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.7	10.3	8.1	29.2	3016
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	10.8	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.4	0.1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.7	0	104.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	103.69	131.57	65.1	300.37	68
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.17	36.48	10.01	83.66	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.01	10.9	1	14.93	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.34
Sód [mg]	10%	1263.64	977.4	217.86	1494	2689.26	212
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1786.1	96.48	2051.78	44
Wapń [mg]	10%	1000	66.96	128.99	17.28	213.23	22
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	452.43	15.12	488.43	85
Magnez [mg]	10%	288.18	38.16	109.77	6.48	154.41	53
Żelazo [mg]	10%	6	2.01	4.82	0.5	7.34	122
Witamina A [µg]	25%	535.45	40.68	155.05	75.3	271.03	51
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.87	0.67	1.54	16
witamina E [mg]	30%	8.55	1.05	2.49	0.24	3.78	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.06	0.7	0.02	0.8	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.58	0.06	0.78	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.39	7.29	0.14	7.83	69
Witamina C [mg]	55%	64.09	24.4	81.58	4.68	110.67	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.71	0.6	4.15	6.72	236

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	972.1	682.4	658.9	2313.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4080.2	2876.7	2771.2	9728.2	100
Białko [g]	10%	47.14	40.7	24.8	24.8	90.5	192
Tłuszcz [g]	10%	34.76	39.2	15	22.2	76.4	220
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.3	3.7	8	30.1	3105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.2	0	2.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.9	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.1	0	96.1	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	116.33	116.8	91.21	324.35	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.77	41.77	30.46	111	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.57	9.68	2.84	17.1	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.68
Sód [mg]	10%	1263.64	1253.52	484.73	1093.86	2832.11	224
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1170.87	74.2	1498.87	32
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	96.64	16.38	121.13	13
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	235.56	10.84	265.31	46
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	69.21	4	80.41	27
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	3.11	0.19	3.76	63
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	110.11	5.43	132.79	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.46	0	0.46	5
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	1.23	0.19	2.28	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.25	0.01	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.35	0.02	0.41	44
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	3.24	0.11	4.21	38
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	33.22	3.25	46.83	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.48	1.34	3.03	7.08	249

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	762.5	929.8	633.3	2325.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3220.8	3933	2664.4	9818.4	100
Białko [g]	10%	47.14	29.8	20.2	16	66.1	140
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.3	9.7	21.1	46.1	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.2	1.9	10.4	21.6	2232
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2	0	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.4	0.1	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	127.3	196.76	95.72	419.8	95
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.98	44.73	33.88	120.61	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.82	13	2.02	16.85	82
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	11.51
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	19.17
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	69.32
Sód [mg]	10%	1263.64	710.28	135.25	860.04	1705.57	135
Potas [mg]	10%	4700	144.72	1332.79	380.7	1858.21	39
Wapń [mg]	10%	1000	25.92	154.88	12.15	192.95	19
Fosfor [mg]	10%	580	22.68	212.79	28.35	263.82	46
Magnez [mg]	10%	288.18	9.71	82.26	10.8	102.78	36
Żelazo [mg]	10%	6	0.75	3.14	0.67	4.57	76
Witamina A [µg]	25%	535.45	11.7	70.53	93.37	175.6	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.25	0.67	0.93	10
witamina E [mg]	30%	8.55	0.36	1.81	1.28	3.45	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.26	0.07	0.38	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.29	0.05	0.43	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.22	3.24	1.27	4.74	42
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.02	42.31	15.52	64.86	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.97	0.37	2.38	4.26	150

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	752.2	825.7	726	2303.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3170.6	3475.4	3045.1	9691.3	100
Białko [g]	10%	47.14	34.4	36.6	31.8	102.9	219
Tłuszcz [g]	10%	34.76	20.1	21.4	31.8	73.4	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.7	3.1	19.9	33.8	3488
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.7	0.5	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	5.6	0.4	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	0	39.6	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	109.34	128.63	78.59	316.57	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	35.77	45.12	5.84	86.73	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.25	14.17	1.11	17.55	85
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.14
Sód [mg]	10%	1263.64	701.28	262.01	1195.55	2158.85	171
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1851.98	143.28	2115.86	45
Wapń [mg]	10%	1000	21.6	157.16	304.2	482.96	48
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	367.29	35.28	421.47	72
Magnez [mg]	10%	288.18	8.1	110.91	9.72	128.73	44
Żelazo [mg]	10%	6	0.63	5.24	0.57	6.44	108
Witamina A [µg]	25%	535.45	9.75	90.73	11.1	111.58	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.04	0.33	3
witamina E [mg]	30%	8.55	0.3	3.77	0.57	4.64	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.33	0.05	0.42	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.07	0.33	0.03	0.45	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.18	5.43	0.63	6.26	56
Witamina C [mg]	55%	64.09	5.85	42.76	4.14	52.75	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.94	0.72	3.32	5.39	190

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	780.5	940.6	578.8	2300	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3284.1	3970.6	2431.9	9686.7	100
Białko [g]	10%	47.14	38.1	47.1	18.5	103.7	220
Tłuszcz [g]	10%	34.76	26.1	15.4	20.7	62.4	180
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	12.2	5	11.8	29.1	3003
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.8	0	0.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.7	0.2	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	10.3	0	10.3	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	98.66	160.95	81.43	341.04	76
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	18.31	37.79	6.69	62.8	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.18	15.45	4.16	20.81	101
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	1263.64	1139.76	174.28	928.93	2242.98	178
Potas [mg]	10%	4700	279.18	1246.29	322.77	1848.24	40
Wapń [mg]	10%	1000	8.91	149.68	31.23	189.82	19
Fosfor [mg]	10%	580	20.79	231.51	34.63	286.94	50
Magnez [mg]	10%	288.18	7.92	73.91	13.7	95.54	34
Żelazo [mg]	10%	6	0.49	2.51	1.15	4.16	69
Witamina A [µg]	25%	535.45	18.97	60.46	16.12	95.57	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.06	0	0.06	1
witamina E [mg]	30%	8.55	0.93	1.19	0.86	3	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.24	0.08	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.31	0.12	0.47	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.93	3.4	0.43	4.77	42
Witamina C [mg]	55%	64.09	11.38	34.09	13.13	58.6	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.16	0.48	2.58	5.6	197

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	903.4	925.8	503.3	2332.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3802.7	3904.2	2112.1	9819.1	101
Białko [g]	10%	47.14	41	52.9	14.4	108.5	230
Tłuszcz [g]	10%	34.76	28.4	18.8	20.5	67.8	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.5	6.3	12.9	33.8	3492
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0	1.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	0.8	0	1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	122.04	142.77	66.29	331.11	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	48.05	44.5	12.36	104.92	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.51	13.54	2.51	18.56	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.64
Sód [mg]	10%	1263.64	1423.22	210.06	867.44	2500.73	199
Potas [mg]	10%	4700	304.56	1364.09	390.88	2059.53	43
Wapń [mg]	10%	1000	40.39	94.17	46.58	181.15	18
Fosfor [mg]	10%	580	56.05	267.17	19.42	342.64	59
Magnez [mg]	10%	288.18	35.31	77.61	19.15	132.08	46
Żelazo [mg]	10%	6	0.54	2.83	1.9	5.28	88
Witamina A [μg]	25%	535.45	20.7	60.62	10.16	91.48	17
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.55	1.81	1.29	0.02	3.13	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.14	0.23	0.02	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.15	0.27	0.05	0.48	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	2.28	4.68	0.42	7.39	66
Witamina C [mg]	55%	64.09	15.65	32.6	6.09	54.36	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.95	0.58	2.4	6.25	219



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	990.4	763.9	560.3	2314.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	4160.3	3210.4	2362.1	9732.8	100
Białko [g]	10%	47.14	40.5	34.2	22.8	97.6	208
Tłuszcz [g]	10%	34.76	38.9	24	14.4	77.4	223
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	18.2	7.5	7.1	32.9	3399
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.7	0.6	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.9	0.6	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	67.6	0	67.6	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	119.83	109	85.98	314.81	71
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	35.57	38.43	5.39	79.41	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.82	12.64	2.72	16.19	78
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.13
Sód [mg]	10%	1263.64	1498.32	197.93	1164.77	2861.03	227
Potas [mg]	10%	4700	0	1458.72	258.04	1716.76	36
Wapń [mg]	10%	1000	0	70.32	46.32	116.64	12
Fosfor [mg]	10%	580	0	300.65	67.4	368.06	64
Magnez [mg]	10%	288.18	0	74.96	22.12	97.09	34
Żelazo [mg]	10%	6	0	3.1	0.89	4	67
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	69.55	30.2	99.75	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0.04	0.68	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0	2.2	0.62	2.83	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.67	0.08	0.76	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.4	0.07	0.47	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	6.26	0.91	7.17	64
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	39.5	15.28	54.79	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	4.16	0.54	3.23	7.15	251

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	895.2	828.7	607.5	2331.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3765.3	3475.1	2557.9	9798.4	101
Białko [g]	10%	47.14	45.7	35.6	21.8	103.2	219
Tłuszcz [g]	10%	34.76	30.4	34.5	18.3	83.4	240
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15	13.1	9.9	38.1	3932
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	11.6	1.6	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.2	0.3	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	78	16.2	94.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	110.85	97.5	89.59	297.96	67
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.12	37.64	17.33	92.1	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.52	7.6	1.97	12.1	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.84
Sód [mg]	10%	1263.64	1230.83	266.53	868.08	2365.45	187
Potas [mg]	10%	4700	187.92	1609.87	408.39	2206.18	47
Wapń [mg]	10%	1000	30.96	61.76	57.15	149.87	15
Fosfor [mg]	10%	580	30.24	364.89	88.24	483.37	83
Magnez [mg]	10%	288.18	12.24	94.23	17.02	123.5	43
Żelazo [mg]	10%	6	0.9	3.27	0.81	4.99	84
Witamina A [µg]	25%	535.45	21.39	56.77	57.21	135.38	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.76	0.04	0.8	8
witamina E [mg]	30%	8.55	0.46	1.03	1.23	2.73	31
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.78	0.08	0.92	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.44	0.1	0.64	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.26	7.03	1.31	8.61	76
Witamina C [mg]	55%	64.09	12.83	31.05	13.45	57.34	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.41	0.74	2.41	5.91	207

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	741.5	894.3	704.3	2340.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3128.1	3748.4	2956.8	9833.4	101
Białko [g]	10%	47.14	50.6	38.3	22.8	111.8	237
Tłuszcz [g]	10%	34.76	15.8	31.6	28.3	75.8	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.3	6.8	13.1	29.3	3022
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.6	2.2	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	5.2	1.3	6.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	405	0	405	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	102.48	127.06	90.82	320.37	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	38.71	38.5	6.04	83.27	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	6.87	26.02	2.62	35.52	172
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.76
Sód [mg]	10%	1263.64	359.1	314.11	1181.44	1854.66	146
Potas [mg]	10%	4700	253.8	924.58	455.78	1634.17	35
Wapń [mg]	10%	1000	100.44	185.43	22.42	308.29	31
Fosfor [mg]	10%	580	31.31	368.23	74.18	473.74	81
Magnez [mg]	10%	288.18	57.23	58.25	28.43	143.93	50
Żelazo [mg]	10%	6	3.02	4.86	1.19	9.08	151
Witamina A [µg]	25%	535.45	61.02	41.72	14.93	117.67	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.19	0.04	2.23	22
witamina E [mg]	30%	8.55	1.57	4.43	0.29	6.31	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.1	0.21	0.09	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.19	0.79	0.06	1.05	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.59	2.8	1.38	4.78	42
Witamina C [mg]	55%	64.09	36.61	25.03	6.43	68.08	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	0.99	0.87	3.28	4.63	164

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	861.6	798.4	693.6	2353.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3614.9	3356.2	2897	9868.3	102
Białko [g]	10%	47.14	36.4	31.2	35.1	102.9	218
Tłuszcz [g]	10%	34.76	37	24.8	40.3	102.1	293
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	17.7	6.5	7.8	32.1	3319
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	10.3	10.7	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3	4.4	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	51.7	74.8	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	96.42	118.71	47.78	262.92	60
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	36.88	44.88	2.91	84.68	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.57	12.35	0.8	14.73	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	39.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	42.7
Sód [mg]	10%	1263.64	1111	224.97	519.98	1855.96	147
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1747.06	228.89	2229.76	47
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	143.28	27.06	178.44	18
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	323.88	148.28	491.07	85
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	97.44	22.65	127.29	44
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	4.79	1.75	7	117
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	71.44	109.29	197.99	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	1.25	1.77	18
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	2.14	2.45	5.44	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.55	0.06	0.67	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.39	0.12	0.55	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	6.09	5.53	12.48	111
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	39.7	3.69	53.75	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.08	0.62	1.44	4.63	164

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2320.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9760.7	100
Białko [g]	10%	47.14	100.3	213
Tłuszcz [g]	10%	34.76	73	210
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	30.7	3175
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	88.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	324.81	73
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	92.71	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	18.71	91
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	54
Sód [mg]	10%	1263.64	2325.58	184
Potas [mg]	10%	4700	1958.84	42
Wapń [mg]	10%	1000	210	21
Fosfor [mg]	10%	580	388.87	67
Magnez [mg]	10%	288.18	121.78	42
Żelazo [mg]	10%	6	5.8	97
Witamina A [µg]	25%	535.45	141.4	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.55	3.81	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.55	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.56	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	6.91	61
Witamina C [mg]	55%	64.09	63.14	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.81	204