

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 2 dekada listopada 2024 r. dieta podstawowa

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-11-11
<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 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: 4) <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)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2465.44 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 100%, <b>białka:</b> 100%, <b>tluszczów:</b> 100%

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 50.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. 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>5. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>6. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>8. <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>9. Kiełbasa biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>10. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Kotlet schabowy panierowany. smażony rw 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Jaja kurze L 6%, <b>Mąka extra wypiek pszenna 5%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <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 rosołowa z kurczaka 6%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>4. Fasola szparagowa 150.00g</li> <li>5. Ziemniaki średnio 130.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. <b>Szynka bukowiecka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>4. <b>Polędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>6. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>8. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>9. <b>Sałatka gyros rw 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kukurydza konserwowa 18%, Papryka czerwona 13%, Kapusta pekińska 7%, Pomidor 7%, Ogórek 7%, <b>Ogórki konserwowe Urbanek 5%</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera <b>gorczycę</b>)], Cebula czerwona 4%, <b>Jogurt naturalny Figand 1%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], MAJONEZ ARO 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Ketchup łagodny Metro Chef 1%, Cytryna 1%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12**

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 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. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>8. <b>Kiełbasa parówki woy 90.00g</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 zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Grochówka rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 4%, 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 (osłonka).], <b>Boczek wędzony WOY 4%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Gulasz wieprzowy rw 130.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 86%, Cebula 10%, Śmietana 18% Figand 2%, <b>Mąka extra wypiek pszenna 1%</b>, olej słonecznikowy 5 L 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li>4. <b>Kasza pęczak jęczmienny 130.00g</b></li> <li>5. Surówka z białej kapusty rw 150.00g składniki: Kapusta biała 76%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>3. <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>4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</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 40.00g</b></li> <li>7. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 130.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Boczek wędzony WOY 16%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 2% [składniki: olej rzepakowy 100%], Pieprz czarny mielony Prymat 0%, Majeranek suszony otarty Matex 0%, Kminek Prymat 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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. 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 5.00g</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 35.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>8. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>9. Szynka konserwowa woy 100.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 150.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 45%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex 23% [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Jaja kurze całe 15%, Kasza manna 8%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy rw 80.00g</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 pszenna typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona]</li> <li>4. <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>5. Barszcz ukraiński z fasolą rw 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 39%, Burak 20%, Fasola biała drobna Melvit 20% [składniki: fasola biała drobna], Marchew 8%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 4%, Pietruszka korzeń 4%, Śmietana 18% Figand 4%, Koper ogrodowy 2%</li> </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>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>7. Kaszanka woy 50.00g [składniki: Składniki: kasza gryczana 33,9%; mięso wieprzowe 24,1%; płuca wieprzowe 12,3%; mięso z głów wieprzowych 12,3%; wątroba wieprzowa 9,2%; krew wieprzowa 9,2%, skórki wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>8. <b>Paszetowa woy 50.00g</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>9. <b>Czarne woy 50.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka <b>pszenna</b> 7,3% (zawiera <b>gluten</b>); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka) ]</li> <li>10. Salceson włoski woy 50.00g [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>11. Pomidor 120.00g</li> <li>12. <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>13. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. Herbata owocowa bifix 5.00g [składniki: ]</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>6. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li>7. <b>Parówki kajtusie woy 90.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa pieczarkowa z ziemniakami rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 38%, Pieczarka uprawna świeża 23%, Marchew 9%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Por 2%, Pietruszka liście 0%</li> <li>3. <b>Pieczone podudzie kurczaka rw 130.00g</b> składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, <b>Margaryna MR Słynne 20%</b>, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, Kurkuma Prymat 7%, Pieprz czarny MIELONY 5%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat GastroLine 5%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li>4. Ryż brązowy metro chef 120.00g</li> <li>5. <b>Bukiet warzyw z pieca rw 130.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>3. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>4. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z 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>5. <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, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>6. Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Zapiekanka makaronowa z warzywami rw 130.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 48%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Pieczarka uprawna świeża 13%, Cebula 13%, PULPA POM METRO CHEF 4050 13%, Makaron świderki lubella 11%, <b>Ser gouda plastry Włoszczowa 2%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ], Masło extra 82% MU! 1%</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15**

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 truskawkowy proszona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Kasza manna na mleku 1,5 % rw 280.00g</b></li> <li>Serek wiejski radomski 200.00g</li> <li>Rzodkiewka 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>Krupnik ryżowy rw 300.00g</b> składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], Pietruszka korzeń 14%, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>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>Ziemniaki średnio 150.00g</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 sułtańskie Metro chef 3% [składniki: rodzynka sułtańska, olej bawełniany]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami łąciaty 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>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>Salatka 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> <li>Ser edamski plastry włoszczoza 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 40.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 200.00g</b></li> <li>Płatki żytnie szczytno 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>Sopel drobiowy 90.00g</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>Ziemniaki średnio 140.00g</li> <li><b>Zupa ogórkowa niezaprawiana rw 280.00g</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><b>Pulpety wieprzowe gotowane rw 130.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, <b>Kajzerki 12%</b>, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stośław 4%</b></li> <li>Ryż biały sonko 130.00g</li> <li><b>Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziółowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g</b></li> <li><b>Polędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Polędwica 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><b>Placki ziemniaczane iżż 150.00g</b></li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Dżem truskawkowy proszona 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. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>8. Napój kakaowy instant puchatek 15.00g [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 biała woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).]</li> <li>10. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa porowa mus rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 22%, <b>Serek topiony kremowy Mlepol 22%</b> [składniki: <b>Składniki.</b> sery (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia; substancje konserwujące: azotan potasu, lizozym (z jaj); barwnik: annato), woda, masło, twaróg, mleko w proszku, sole emulgujące: E452, E339, barwnik: annato, substancja konserwująca: nizyna.], Por 17%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b></li> <li>3. <b>Grzanki pszenne 15.00g</b></li> <li>4. <b>Filet z kurczaka w panierce rw 150.00g</b> składniki: FILET Z PIESI Z OBOJCZYKIEM 52%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 13%, Bułka tarta 13%, mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 6%</b> [składniki: mąka pszenna typ 450], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>6. <b>Surówka z selera naciowego i arbuza rw 150.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 61%</b>, Arbuź 32%, Cytryna 4%, olej słonecznikowy 5 L 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</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 55.00g</li> <li>7. Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>8. <b>Sałatka z brokułem, sałatą lodową, jajkiem i kukurydzą 150.00g</b> składniki: Brokuły 34%, Sałata lodowa 34%, Kukurydza konserwowa 12%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 10%</b>, <b>Majonez Kielecki 3%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlepol 3%</b> [składniki: <b>mleko,</b> kultury bakterii jogurtowych ], Słonecznik prażony S 2%, <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%</li> </ol>

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-11-18**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. 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>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki ryżowe metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki ryżowe]</li> <li>8. <b>Golonka wojskowa swojscy 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. Papryka czerwona 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>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 rosołowa 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>Spagetti z mięsa wieprzowego rw 200.00g</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>4. <b>Surówka z ogórków korniszonych i świeżych , jabłka i cebuli rw 150.00g</b> składniki: <b>Ogórki konserwowe Urbanek 32%</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, mieszanka przypraw (zawiera <b>gorczycę</b>)], Ogórek 32%, Jabłko 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula czerwona 1%, <b>Musztarda francuska Kamis 1%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>5. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>6. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>7. Masło extra 82% mu! 10.00g</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> <li>10. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątnica (promień) 50.00g</b></li> </ol>



**Dzień: 9 - Wtorek, 2024-11-19**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek 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 herbapol 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 35.00g</li> <li>Paszтет pieczony 120.00g</li> <li>Ogórek 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><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>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>Ziemniaki średnio 150.00g</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 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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Serek łaciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>Skrzydółka z kurczaka pieczone rw 130.00g 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> </ol>

**Dzień: 10 - Środa, 2024-11-20**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Chleb razowy 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g</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>Kluski lane na mleku rw 280.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 76%</b>, jaja kurcze M 9%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, Śmietana 18% Figand 8%</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> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Zupa brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kopytka 2016 180.00g</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 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 74%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Surówka z pekinki, ogórka, jabłka i kopru rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Ogórek 15%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <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 55.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 40.00g</b> [składniki: łaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li><b>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><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><b>Kajzerki 40.00g</b></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, cykorja radicchio, rukola.]</li> </ol>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	941.7	952.6	573.2	2467.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3955.1	4009.4	2413.5	10378.1	100
Białko [g]	10%	48.68	48.5	47.7	29.4	125.7	259
Tłuszcz [g]	10%	47.5	35.9	26.6	16.4	79	167
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.9	5.9	7.5	32.4	2457
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	7.7	1.5	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.4	4	1.5	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	23.5	27.5	51	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	108.29	136.12	78.98	323.41	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	47.51	35.25	5.6	88.37	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.31	11.57	4.29	20.18	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.41
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	1308.82	1271.49	159.86	1043.82	2475.17	189
Potas [mg]	10%	4700	320.4	1230.4	439.65	1990.45	42
Wapń [mg]	10%	976.47	15.75	134.8	25.48	176.04	19
Fosfor [mg]	10%	580	63	246.52	217.58	527.11	92
Magnez [mg]	10%	310	20.25	83.1	45.83	149.19	49
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.99	3.58	1.44	6.02	99
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	72.43	30.39	120.08	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.18	0.04	0.23	2
witamina E [mg]	30%	9.06	1.01	3.14	1.34	5.5	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.11	0.26	0.15	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.06	0.3	0.16	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.29	4.07	7.06	12.44	107
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	40.05	15.71	66.11	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.53	0.44	2.89	6.18	211

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	874.3	1118.7	523.9	2517	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3666.3	4695.1	2201.7	10563.3	101
Białko [g]	10%	48.68	39.1	46.8	21.4	107.4	220
Tłuszcz [g]	10%	47.5	37.8	39.4	19.2	96.5	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	17.8	10.7	6.5	35	2657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.7	1.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.8	0.8	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	72	0	72	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	96.28	154.43	67.07	317.79	70
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	37.9	42.02	5.1	85.03	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.2	20.67	1.68	26.55	124
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.58
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.39
Sód [mg]	10%	1308.82	797.49	305.12	1053.82	2156.44	165
Potas [mg]	10%	4700	101.25	1339.93	358.82	1800.01	39
Wapń [mg]	10%	976.47	12.15	131.18	14.43	157.77	15
Fosfor [mg]	10%	580	18.63	312.15	40.26	371.05	64
Magnez [mg]	10%	310	6.48	78.64	18.71	103.84	33
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.16	2.84	0.68	3.7	61
Witamina A [µg]	25%	568.82	5.4	81.2	76.8	163.4	29
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.7	0.67	1.37	14
witamina E [mg]	30%	9.06	0.1	3.7	0.05	3.86	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.75	0.05	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.44	0.04	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.14	5.55	0.94	6.64	57
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.24	48.72	5.58	57.54	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.21	0.84	2.92	5.39	183

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	709.8	821.9	942	2473.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2996.1	3470.8	3948.8	10415.8	100
Białko [g]	10%	48.68	28.4	32.5	52.3	113.2	232
Tłuszcz [g]	10%	47.5	15.6	14.7	43	73.4	155
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.3	2.7	17.8	29.9	2268
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.5	0.5	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	2.4	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	76.8	0	76.8	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	114.87	144.05	87.33	346.25	77
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.08	53.08	6.98	99.15	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.05	8.37	1.98	12.4	58
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.29
Sód [mg]	10%	1308.82	617.04	439.64	2009.51	3066.2	235
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1078.42	346.32	1654.24	35
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	97.57	15.48	124.75	13
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	196.3	50.4	274.6	48
Magnez [mg]	10%	310	9.9	62.97	15.48	88.35	28
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	3.43	0.93	4.9	82
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	95.43	24.9	228.33	40
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.33	0.04	0.38	3
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	2.14	1.25	5.42	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.2	0.09	0.33	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.31	0.06	0.48	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	2.84	1.31	5.51	48
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	30.21	12.41	107.43	157
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.71	1.22	5.58	7.66	260

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	755	1190.8	529.7	2475.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3162.5	4985.7	2225.5	10373.8	100
Białko [g]	10%	48.68	29.1	26	20.1	75.3	154
Tłuszcz [g]	10%	47.5	35.4	57.5	20.3	113.2	239
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.8	14.2	10.3	40.3	3060
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.8	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	7.5	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.9	0	6.9	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	82.16	145.68	66.71	294.55	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	15.59	37.32	6.39	59.31	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.32	6.82	0.54	11.69	55
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	40.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.78
Sód [mg]	10%	1308.82	1066.14	126.58	1037.65	2230.38	170
Potas [mg]	10%	4700	253.8	973.88	60.91	1288.59	27
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	63.75	20.57	92.43	10
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	241.21	26.59	286.7	50
Magnez [mg]	10%	310	7.2	53.06	2.97	63.23	20
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	2.15	0.2	2.81	46
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	220.03	68.86	306.14	54
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.94	0.96	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	5.34	0.02	6.22	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.17	0	0.23	23
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.47	0.08	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	5.07	0.7	6.63	57
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	29.28	0.81	40.45	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.96	0.35	2.88	5.57	190

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	824.5	887.8	755.1	2467.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3471	3728.7	3167.2	10366.9	100
Białko [g]	10%	48.68	44.6	39.9	29.8	114.5	235
Tłuszcz [g]	10%	47.5	25.4	30.9	32.7	89.1	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.3	3.5	20	38.9	2947
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	1.6	13.6	0.5	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	7.4	0.5	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.1	32.3	0	52.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	105.47	118.35	86.57	310.4	68
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	32.33	44.13	4.84	81.3	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.62	11.89	2.67	17.19	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.78
Sód [mg]	10%	1308.82	1102.68	229.38	1085.26	2417.33	185
Potas [mg]	10%	4700	411.84	1407.76	317.28	2136.88	46
Wapń [mg]	10%	976.47	212.4	103.85	37.92	354.18	37
Fosfor [mg]	10%	580	164.88	233.66	67.64	466.18	80
Magnez [mg]	10%	310	27.72	77.22	24.66	129.6	42
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.82	2.69	1.08	4.6	77
Witamina A [µg]	25%	568.82	12.36	78.27	21.35	111.98	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.18	0.04	0.28	3
witamina E [mg]	30%	9.06	0.12	5.94	0.35	6.42	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.25	0.09	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.27	0.26	0.07	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.46	3.92	0.97	5.36	46
Witamina C [mg]	55%	67.94	7.41	35.82	10.29	53.53	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.06	0.63	3.01	6.04	205

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	588.1	1228.9	642.8	2459.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	2480.5	5176.9	2682.9	10340.5	100
Białko [g]	10%	48.68	42.7	41.6	15.4	99.8	206
Tłuszcz [g]	10%	47.5	13.6	32.6	38.2	84.4	178
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	8.3	7.9	13.1	29.4	2229
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.2	11	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	3.3	5.7	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	64.7	29.7	94.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	75.63	197.69	60.53	333.86	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	13.5	33.55	2.46	49.52	55
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.14	10.98	2.43	17.55	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.83
Sód [mg]	10%	1308.82	545.4	758.13	573.66	1877.19	144
Potas [mg]	10%	4700	90	1795.22	677.7	2562.92	54
Wapń [mg]	10%	976.47	10.8	101.69	28.35	140.84	14
Fosfor [mg]	10%	580	16.56	359.6	112.05	488.21	84
Magnez [mg]	10%	310	5.76	100.53	36.45	142.74	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.14	3.51	1.08	4.73	78
Witamina A [µg]	25%	568.82	4.8	216.16	19.12	240.08	42
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0.13	0.76	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.08	3.07	3.48	6.65	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.01	0.75	0.1	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.45	0.12	0.6	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.12	6.97	2.05	9.16	80
Witamina C [mg]	55%	67.94	2.88	53.17	11.47	67.52	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.51	2.1	1.59	4.69	159

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	955.2	962	542.5	2459.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4022	4024.4	2272.7	10319.1	100
Białko [g]	10%	48.68	43.7	29.9	16.1	89.8	184
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.2	47.2	25.3	101.8	214
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.9	15	13.2	43.1	3271
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.9	0.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	6.9	0.2	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	62.7	38.7	101.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	130.36	109.41	63.8	303.58	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	49.87	36.92	6.84	93.63	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.29	10.33	2.74	15.37	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.95
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.83
Sód [mg]	10%	1308.82	1523.7	711.27	723.58	2958.56	225
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1600.22	293.65	2147.68	45
Wapń [mg]	10%	976.47	46.44	118.83	40.99	206.27	21
Fosfor [mg]	10%	580	52.27	264.67	76.92	393.86	68
Magnez [mg]	10%	310	40.54	85.48	30.72	156.75	51
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	3.29	1.25	5	83
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	100.65	37.81	155.72	28
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.29	0.18	0.48	5
witamina E [mg]	30%	9.06	1.84	5.36	1.37	8.57	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.15	0.34	0.09	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.17	0.33	0.15	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	2.43	4.18	0.76	7.38	64
Witamina C [mg]	55%	67.94	14.39	36.7	22.69	73.79	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.23	1.97	2	7.39	250



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	841.2	871.9	754.6	2467.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3548.4	3660.1	3171.6	10380.3	100
Białko [g]	10%	48.68	42.4	40.7	27.8	111	228
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.3	31	27	78.4	165
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.7	9.2	14.2	34.3	2602
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	13.1	1.1	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	2.7	0.7	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	82.6	0	82.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	123.44	114.09	101.44	338.99	75
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.97	44.14	36.39	120.52	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.62	13.42	3.2	19.26	89
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.42
Sód [mg]	10%	1308.82	1355.94	354.62	1341.28	3051.84	233
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1250.69	252.4	1732.6	37
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	68.53	72.8	153.04	15
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	319.96	36.07	383.93	66
Magnez [mg]	10%	310	9.9	73.12	14.53	97.56	32
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	2.91	0.37	3.82	63
Witamina A [µg]	25%	568.82	108	50.07	42.17	200.25	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.78	0	0.78	8
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	1.62	1.76	5.41	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.73	0.06	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.43	0.06	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	5.73	0.37	7.47	65
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	27.81	25.3	117.92	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.76	0.98	3.72	7.62	259

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1107.8	700.9	659.6	2468.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4641.7	2957.9	2759.3	10359.1	100
Białko [g]	10%	48.68	47.4	34.6	37.2	119.4	246
Tłuszcz [g]	10%	47.5	50.4	11.7	35.1	97.3	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	23.7	3.7	11.4	38.8	2947
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	17.1	0.6	11.6	29.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	2.4	0.7	4.7	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	399.6	7.5	81	488.2	163
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	119.72	120.76	48.45	288.95	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	40	46.95	2.1	89.05	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.4	13.09	0.05	20.55	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.68
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.48
Sód [mg]	10%	1308.82	1474.38	202.95	895.29	2572.63	197
Potas [mg]	10%	4700	558.54	1800.02	169.58	2528.15	54
Wapń [mg]	10%	976.47	71.45	96.75	15.27	183.49	19
Fosfor [mg]	10%	580	257.21	280.02	148.36	685.6	118
Magnez [mg]	10%	310	45.36	97.41	19.28	162.05	52
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.72	2.82	1.49	10.04	167
Witamina A [µg]	25%	568.82	2018.19	69.02	38.94	2126.16	374
Witamina D [µg]	10%	10	0.66	0.05	0.63	1.35	14
witamina E [mg]	30%	9.06	0.92	1.21	2.46	4.59	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.3	0.31	0.04	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.75	0.27	0.09	1.12	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	6.17	5.17	5.87	17.23	150
Witamina C [mg]	55%	67.94	11.57	39.18	0.2	50.96	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	4.09	0.56	2.48	6.43	218

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	943	897.1	635	2475.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3952	3784	2667.9	10404	100
Białko [g]	10%	48.68	41.1	25.3	21.5	87.9	180
Tłuszcz [g]	10%	47.5	43.7	18	23.4	85.2	179
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	20.6	2.3	12.6	35.6	2701
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	6.6	0.5	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	4.1	0.5	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	21.8	0	21.8	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	97.47	164.52	86.04	348.03	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.47	52.31	11.19	101.98	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.46	12.5	3.15	18.12	84
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.03
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.87
Sód [mg]	10%	1308.82	908.55	112.86	1293.21	2314.63	177
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1797.4	430.02	2481.22	52
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	142.17	51.5	201.77	21
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	379.95	46.68	445.54	77
Magnez [mg]	10%	310	7.2	102.6	25.8	135.61	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	3.86	2.29	6.6	109
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	112.57	13.49	143.32	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.39	0.04	1.43	14
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	3.75	0.25	4.86	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.34	0.05	0.45	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.68	0.07	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	7.37	0.71	8.94	77
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	80.68	5.57	96.61	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.52	0.31	3.59	5.78	197

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2473.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10390.1	100
Białko [g]	10%	48.68	104.4	214
Tłuszcz [g]	10%	47.5	89.8	189
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	35.8	2714
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	104.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	320.58	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	86.79	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	17.89	83
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	50
Sód [mg]	10%	1308.82	2512.04	192
Potas [mg]	10%	4700	2032.27	43
Wapń [mg]	10%	976.47	179.06	18
Fosfor [mg]	10%	580	432.28	75
Magnez [mg]	10%	310	122.89	40
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.22	87
Witamina A [µg]	25%	568.82	379.55	67
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	11
witamina E [mg]	30%	9.06	5.75	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	8.68	75
Witamina C [mg]	55%	67.94	73.19	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	6.28	213