

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada listopada 2024 r. dieta podstawowa

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-11-21
<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 PROMIEŃ 2 DEKADA LIPCA 2024 r. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 5) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 6) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 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 - Czwartek, 2024-11-21**

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 proszona 40.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>5. Herbata minutka 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>6. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>8. Płatki żytnie szczytno 35.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>9. Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>10. Rzodkiewka 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 ogórkowa niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, <b>Ogórek kiszony Gutimex 19%</b> [składniki: ogórki, woda, sól, przyprawy (w tym <b>gorczyca</b>), substancje konserwujące], Marchew 11%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 4%, Szyja z indyka 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, KOŚCI KARKOWE 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Noga (udo) kurczaka 150.00g</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb zwykły 65.00g</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 (<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>Polędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 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 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>9. <b>Serek śmietankowy twój smak z ziołami piątnica 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, cebula, czosnek, zioła 0,1 %, białka mleka, naturalne aromaty.]</li> <li>10. <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> </ol>

**Dzień: 2 - Piątek, 2024-11-22**

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 65.00g</b></li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb razowy 65.00g</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. Jaja gotowane rw 120.00g składniki: Jaja kurze L 100%</li> <li>9. 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 jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kotlety z ryżu i kalafiora rw 130.00g</b> składniki: Kalafior 47%, Ryż biały długi Cenos 19%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Kasza manna 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Sos pomidorowy rw 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy Złoty Bażant Aranyfácán 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona]</li> <li>5. Surówka z kapusty kwaszonej 2016 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. <b>Kajzerki 45.00g</b></li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</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 łąciaty łosoś 50.00g</b></li> <li>6. <b>Sałatka z sałatą lodową ,miruną,marchewką pieczono rw 150.00g</b> składniki: Sałata lodowa 35%, <b>Miruna 29%</b>, Marchew 29%, Koper ogrodowy 5%, olej aro 5L SŁONECZNIKOWY 1%, Sól biała 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0%</li> <li>7. <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), Przeciwtleniacz (sól wapniowo-disodowa edta)], <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>8. <b>Ser gouda plastry włoszczowa 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>9. Dżem truskawkowy proszona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Sobota, 2024-11-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Herbatka ziołowa koper włoski herbapol 6.00g</li> <li>6. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>7. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>8. Płatki orkiszowe szczytno 35.00g</li> <li>9. Szynka konserwowa woy 100.00g</li> <li>10. Rzodkiewka 150.00g</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 pieczarkowa z makaronem rw 2 300.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 32%, Marchew 13%, Makaron świderki lubella 13%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Skrzydło indyka 5%, Szyja z indyka 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, KOŚCI KARKOWE 5%, Cebula 3%, Por 3%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>3. Żeberka w sosie słodko-kwaśnym 160.00g składniki: Wieprzowiana żeberka 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Marchew 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 200.00g</li> <li>5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>3. Herbatka ziołowa pokrzywa posti 6.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Szynka bukowicka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li>6. <b>Połędwica sopocka krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li>7. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>8. Jabłko pieczone 2016 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>9. Pomidor 150.00g</li> <li>10. <b>Twój smak serek śmietankowy naturalny piątka (promień) 50.00g</b></li> <li>11. Dżem z czarnych porzeczek proszona 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Niedziela, 2024-11-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. 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. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>7. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>8. Napój kakaowy instatnt 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. <b>Płatki kukurydziane lubella corn flakes klasyczne 30.00g</b></li> <li>10. Kiełbasa wiejska woy 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>11. Papryka czerwona 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>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>3. Karczek pieczony rw 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. Mizeria ze śmietaną rw 150.00g składniki: Ogórek 77%, Śmietana 18% Figand 21%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</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 <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>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>Kiełbasa dębicka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. Kalafior i pomidor na sałacie rw 130.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 9% [składniki: ziarna słonecznika]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-11-25**

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. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. Dżem truskawkowy proszona 50.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>7. Płatki owsiane górskie extra młyny stoisław 30.00g</li> <li>8. Parówki polanki jbb 100.00g [składniki: Mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, aromat, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać: SOJĘ, MLEKO, JAJA, SELER i GORCZYCĘ]</li> <li>9. Pomidor 150.00g</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>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>3. <b>Makaron pene z mięsem i szpinakiem rw 220.00g</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%</b> <b>Piątnica 2%</b>, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Surówka z pekinki, pomidora i natki pietruszki rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 50%, Cebula czerwona 25%, Pomidor 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # natka pietruszki świeża 3% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. Jabłko 170.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>3. <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>4. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>5. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>6. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>7. Fasola szparagowa 150.00g</li> <li>8. <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>9. Szyzka nie ze wsi 15.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2024-11-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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 50.00g</li> <li>4. Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. <b>Makaron zacierka aro 30.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li>8. <b>Pasztet firmowy drobiowo-wieprzowy profi 100.00g</b> [składniki: Składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt 17%, tłuszcz wieprzowy, wątroba z kurcząt 12,5%, wątroba wieprzowa 5,5%, kasza manna z <b>pszenicy, jaja</b>, białko <b>sojowe</b>, sól, skrobia modyfikowana, cebula, papryka, przyprawy.]</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: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <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>3. <b>Kotlet mielony wieprzowy rw 130.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 50%, <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 13%</b>, <b>Kajzerki 13%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cebula 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>5. <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: rodzyńska sułtańska, olej bawełniany]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. <b>Serek śmietankowy naturalny łąciaty 40.00g</b></li> <li>5. <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 osłonke niejadalnej.]</li> <li>6. <b>Półdewica sopocka woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. Sałata 130.00g</li> <li>8. 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>9. <b>Pasztetowa 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 zagęszczające E 412, substancja konserwująca E 250. Jelito wieprzowe osłonka. ]</li> <li>10. <b>Czarne woy 30.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 39,0 %; mięso z głów wieprzowych 25,5%; krew wieprzowa 21,9%; bułka <b>pszenna</b> 7,3% (zawiera <b>gluten</b>); tłuszcz wieprzowy; skórki wieprzowe; cukier; sól; przyprawy; substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka) ]</li> <li>11. 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 osłonke niejadalnej. ]</li> </ol>

**Dzień: 7 - Środa, 2024-11-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. Dżem truskawkowy proszona 30.00g [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>4. <b>Twaróg półtłusty michów 40.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>6. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>7. <b>Kiełbasa parówkowa woy 90.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331; regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (ostonka jadalna). ]</li> <li>8. Ogórek 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>Grochówka rw 280.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 39%, Marchew 12%, KOŚCI KARKOWE 10%, Groch połówki ARO 10%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 4%, kiełbasa biała WOY 4% [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).], <b>Boczek wędzony WOY 4%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Cebula 2%, Czosnek 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza jęczmienna mazurska aro 130.00g [składniki: kasza jęczmienna mazurska drobna]</li> <li>4. <b>Jaja sadzone z pieca rw 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>5. <b>Fasola szparagowa gotowana z masłem iżż 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</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 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>6. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>7. Szyunka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>8. <b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>9. 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 - Czwartek, 2024-11-28**

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 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><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Płatki żytnie kupiec 30.00g</li> <li><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 seler), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>Salata lodowa 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 jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Noga (udo) kurczaka 130.00g</li> <li>Ryż biały sonko 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 odtuszczone pasteryzowane, odtuszczone 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><b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li><b>Półędwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>Herbata minutka 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Salatka z ziemniaka, boczku, brokuła,ogórka rw 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 78%, <b>Boczek wędzony Morliny 8%</b>, Brokuły 4%, Ogórek 4%, Szczypiorek 2%, <b>Musztarda francuska Kamis 2%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Olej 3 ziarna Kujawski 2%, Cebula czerwona 2%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Dżem truskawkowy prospona 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2024-11-29**

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 50.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Kasza manna kros 30.00g</li> <li>Serek wiejski radomski 200.00g</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 pomidorowa z ryżem rw 300.00g</b> składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Por 6%, Pietruszka liście 0%, 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>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><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><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 40.00g</b></li> <li>Ser rajski z dziurami włoszczoza 50.00g</li> <li><b>Salatka z rukoli, jajek, z pestką dyni rw 150.00g</b> składniki: Rukola 36%, Jaja kurze L 21%, olej słonecznikowy 5 L 18%, <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.], Cytryna 7%, Pestki dyni KRESTO 7%, Miód nektarowy wielokwiatowy aro 4%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Sobota, 2024-11-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbapol 6.00g</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>Płatki ryżowe cenos 30.00g</b></li> <li>8. <b>Parówki kajtusie woy 80.00g</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>9. Ogórek 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 zmieniennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zalewajka - rw 280.00g</b> składniki: <b>#barszcz biały wyniary 21%</b> [składniki: mąka pszenna* 45,1 %, odtuszczone mleko w proszku, sól, skrobia ziemniaczana, aromaty (z pszenicą) ,cukier, kwas (kwas cytrynowy), wędzony tłuszcz wieprzowy, majeranek, czosnek, , pieprz czarny, suszony czosnek ], Ziemniaki średnio 19%, Kości wędzone 17%, <b>Śmietana 18% Włoszczowa 8%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna wieprzowa, kultury bakterii mlekowych], Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 4%, <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. ], 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).], kiełbasa zwyczajna WOY 4% [składniki: Składniki: mięso 67,3% (mięso wieprzowe 38,9%, mięso wołowe 28,4%), tłuszcz wieprzowy, tkanka łączna wieprzowa, woda, sól, czosnek, przyprawy, hemoglobina, glukoza, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ], Kości wieprzowe S 4%, <b>Chrzan tarty Metro Chef 2%</b> [składniki: chrzan, woda, cukier, ocet spirytusowy, olej rzepakowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, MLEKO W PROSZKU ODTŁUSZCZONE, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Przeciwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU), Stabilizator (guma guar)], Musztarda stołowa METRO Chef 1%, Majeranek suszony otarty Matex 1%, Czosnek 1%, Liść laurowy Matex 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li>3. <b>Karczek duszony w warzywach rw 110.00g</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. Kasza gryczana niepalona ankasz apetyt 130.00g</li> <li>5. Surówka z pekinki, ogórka i brokuła rw 150.00g składniki: Kapusta pekińska 34%, Brokuły 34%, Ogórek 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! 10.00g</li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>3. <b>Serek śmietankowy z oliwkami facyaty 40.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</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. <b>Szynka wieprzowa gotowana woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>6. <b>Placuszki marchewkowe 2016 110.00g</b> składniki: Marchew 51%, <b>Płatki owsiane 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Słonecznik nasiona 4%, Szczypiorek 2%</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	992	677.6	818.5	2488.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4174.2	2851.4	3434.1	10459.8	100
Białko [g]	10%	48.68	66.1	37.2	27.3	130.7	269
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.6	18.3	33.7	81.7	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15	4.7	14.9	34.7	2629
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	5.8	0.1	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.5	3.4	0.5	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	120.2	0	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	120.02	96.6	104.07	320.7	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.62	42.55	38	120.18	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	9.94	11.26	5.29	26.5	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	1308.82	1328.71	854.54	1235.66	3418.92	261
Potas [mg]	10%	4700	298.98	2070.82	160.78	2530.59	53
Wapń [mg]	10%	976.47	36.04	110.07	26.33	172.44	18
Fosfor [mg]	10%	580	74.43	502.63	68.17	645.24	112
Magnez [mg]	10%	310	23.26	123.25	20.96	167.48	55
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.42	3.6	0.89	5.92	99
Witamina A [µg]	25%	568.82	15.45	90.73	5.43	111.61	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.72	0	0.72	7
witamina E [mg]	30%	9.06	0.22	1.47	0.4	2.1	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.09	0.39	0.09	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.51	0.07	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.8	8.16	0.69	9.66	84
Witamina C [mg]	55%	67.94	9.27	38.91	3.25	51.44	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.69	2.37	3.43	8.54	291

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	875.2	688.6	899.2	2463.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3685.4	2890.4	3781	10356.9	100
Białko [g]	10%	48.68	44.2	19.5	37.4	101.2	208
Tłuszcz [g]	10%	47.5	26.4	25.2	31.2	82.9	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	12.6	2.6	14.7	30	2275
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.1	1.2	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	6.5	0.6	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.6	7.5	65.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	116.36	100.64	119.05	336.05	74
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	39.13	41.01	32.62	112.77	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.58	9.73	3.84	16.16	75
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.44
Sód [mg]	10%	1308.82	551.7	342.42	1504.91	2399.04	183
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1094.96	273.87	1622.63	34
Wapń [mg]	10%	976.47	8.1	98.14	410.03	516.28	53
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	189.34	60.79	269.03	46
Magnez [mg]	10%	310	7.2	57.81	21.92	86.94	28
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.45	2.59	1.33	4.37	72
Witamina A [µg]	25%	568.82	17.25	106.23	81.84	205.32	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.28	0.74	1.03	10
witamina E [mg]	30%	9.06	0.85	4.77	0.65	6.28	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.23	0.1	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.29	0.09	0.43	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.85	2.67	0.62	4.14	35
Witamina C [mg]	55%	67.94	10.35	49.04	5.77	65.16	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	1.53	0.95	4.18	5.99	204

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	738	986.1	749.4	2473.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3112.8	4131.2	3152.1	10396.1	100
Białko [g]	10%	48.68	31	38.2	23.8	93.1	192
Tłuszcz [g]	10%	47.5	16	42.8	24.1	83.1	175
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	9.4	11.5	14.1	35	2655
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	19.7	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	5.4	0.2	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	71.6	0	71.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	121.01	117.98	111.74	350.74	78
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	38.35	46.61	37.78	122.76	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	7.4	12.29	5.31	25.01	116
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.25
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.72
Sód [mg]	10%	1308.82	721.35	209.03	1106.41	2036.8	156
Potas [mg]	10%	4700	318.6	2112.48	558.75	2989.83	64
Wapń [mg]	10%	976.47	39.15	153.49	17.46	210.1	22
Fosfor [mg]	10%	580	25.65	504.52	40.3	570.47	98
Magnez [mg]	10%	310	9.45	115.09	14.78	139.32	45
Żelazo [mg]	10%	6.03	1.08	5.95	1.07	8.1	135
Witamina A [µg]	25%	568.82	23.17	84.39	30.3	137.86	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.37	0	2.37	24
witamina E [mg]	30%	9.06	0.01	3.05	1.78	4.85	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.81	0.11	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.02	0.93	0.08	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.33	11.99	1.48	13.81	120
Witamina C [mg]	55%	67.94	13.9	47.79	21.63	83.34	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2	0.58	3.07	5.09	173

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	914	1048	505.7	2467.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3845.8	4399.6	2117.4	10362.9	101
Białko [g]	10%	48.68	41.9	48.9	18.2	109.1	224
Tłuszcz [g]	10%	47.5	29.9	40.1	24.5	94.7	200
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	15.1	14.5	9.8	39.5	2996
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.1	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	2.4	0.1	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.5	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	120.47	126.94	54.28	301.7	67
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	50.66	34.19	5.1	89.95	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.58	8.51	2.86	13.96	65
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.92
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.92
Sód [mg]	10%	1308.82	1439.64	147.52	1204.51	2791.67	213
Potas [mg]	10%	4700	183.6	1409.32	232.29	1825.22	39
Wapń [mg]	10%	976.47	47.7	84.57	14.89	147.16	16
Fosfor [mg]	10%	580	55.69	395.14	26.05	476.89	82
Magnez [mg]	10%	310	41.26	82.57	10.31	134.16	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.43	3.77	0.62	4.83	80
Witamina A [µg]	25%	568.82	86.4	57.18	106.5	250.08	44
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0.67	1.63	17
witamina E [mg]	30%	9.06	2.61	1.18	0.42	4.21	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.12	0.75	0.07	0.95	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.22	0.46	0.08	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	2.66	7.67	0.64	10.99	96
Witamina C [mg]	55%	67.94	55.88	30.54	23.4	109.83	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.99	0.4	3.34	6.97	237

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	1005.5	746.2	720.4	2472.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	4221.6	3150.9	3031.4	10404	100
Białko [g]	10%	48.68	42.6	39.6	20.3	102.5	211
Tłuszcz [g]	10%	47.5	39.5	11.5	22.4	73.5	154
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	18.1	1.8	13	33.1	2508
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	3	0.5	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	2	0.5	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	122.32	126.84	111.51	360.68	80
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	45.11	52.29	28.02	125.43	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	4.99	12	4.44	21.44	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.79
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	10%	1308.82	1362.24	168.35	976.14	2506.73	192
Potas [mg]	10%	4700	380.7	1542.26	398.16	2321.12	49
Wapń [mg]	10%	976.47	12.15	140.51	93.51	246.17	25
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	202.27	87.12	317.74	55
Magnez [mg]	10%	310	10.8	95.45	36.54	142.79	46
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.67	4.38	1.88	6.93	115
Witamina A [µg]	25%	568.82	25.87	93.02	30.97	149.87	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	9.06	1.28	2.98	0.52	4.79	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.07	0.28	0.13	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.05	0.29	0.16	0.51	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.27	4.05	0.93	6.26	54
Witamina C [mg]	55%	67.94	15.52	55.22	16.06	86.81	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.78	0.46	2.71	6.26	213

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	762.3	1008.5	696.7	2467.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3204	4236.3	2914.1	10354.6	100
Białko [g]	10%	48.68	35.4	36.3	34.7	106.6	219
Tłuszcz [g]	10%	47.5	27.8	34.5	36.9	99.2	210
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	13.5	7.9	17.9	39.5	2995
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	16.3	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.2	6.6	0.1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	121.2	0	121.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	93.4	144.99	57.15	295.55	66
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	18.29	44.75	4.23	67.28	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.8	13.83	1.63	17.27	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	45.22
Sód [mg]	10%	1308.82	1095.48	368.07	1391.04	2854.59	218
Potas [mg]	10%	4700	229.5	1803.91	156.78	2190.19	46
Wapń [mg]	10%	976.47	11.7	131.93	28.08	171.71	18
Fosfor [mg]	10%	580	27.9	495.11	24.57	547.58	94
Magnez [mg]	10%	310	9.9	115.23	10.53	135.66	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.54	4.96	0.81	6.32	105
Witamina A [μg]	25%	568.82	108	79.27	12.67	199.95	35
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.9	0	0.9	9
witamina E [mg]	30%	9.06	2.02	4.08	0.39	6.5	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.67	0.04	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.1	0.53	0.09	0.73	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	1.36	6.99	0.24	8.59	75
Witamina C [mg]	55%	67.94	64.8	35.89	7.6	108.29	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.04	1.02	3.86	7.13	242



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	745.4	1132.9	586.9	2465.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3123.5	4755.7	2465.6	10344.9	100
Białko [g]	10%	48.68	30.6	42.1	16.7	89.5	184
Tłuszcz [g]	10%	47.5	35.5	39.5	21.7	96.8	204
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.8	12.1	13.2	42.1	3197
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	12.2	0.5	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	4.2	0.5	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	380.4	0	380.4	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	76.2	161.78	82.74	320.73	71
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	30.11	32.77	12.7	75.59	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	0.69	19.61	3.19	23.5	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.24
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.87
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.89
Sód [mg]	10%	1308.82	792.18	360.3	988.04	2140.53	164
Potas [mg]	10%	4700	112.5	1234.44	432.64	1779.59	37
Wapń [mg]	10%	976.47	13.5	188.94	52.34	254.79	25
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	375.76	47.14	443.6	77
Magnez [mg]	10%	310	7.2	85.79	25.99	118.98	38
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.18	4.98	2.3	7.47	124
Witamina A [µg]	25%	568.82	6	52.46	14.36	72.82	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.76	0.04	1.8	18
witamina E [mg]	30%	9.06	0.11	3.65	0.25	4.02	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.26	0.05	0.33	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.72	0.07	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.16	2.61	0.71	3.49	30
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.59	31.47	6.09	41.17	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.2	1	2.74	5.35	182

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	805.5	1019.1	652.6	2477.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3395.1	4303.9	2751.9	10451	100
Białko [g]	10%	48.68	42.6	42.1	22.7	107.5	222
Tłuszcz [g]	10%	47.5	20.2	17.7	16.6	54.6	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	10.7	4.5	8	23.3	1770
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	5.1	0.1	5.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	2.9	0.1	3.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	104.5	0	104.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	116.6	177.96	104	398.58	89
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	36.76	44.14	25.62	106.53	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	6.67	10.47	2.16	19.31	90
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	20.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	62.38
Sód [mg]	10%	1308.82	1359	263.32	1193.03	2815.35	215
Potas [mg]	10%	4700	120.6	1370.33	499.54	1990.48	43
Wapń [mg]	10%	976.47	21.6	91.99	9.82	123.42	12
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	406.71	64.86	490.48	84
Magnez [mg]	10%	310	8.1	84.03	26.41	118.55	39
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.63	2.62	0.62	3.87	63
Witamina A [µg]	25%	568.82	9.75	65.41	17.08	92.24	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.63	0	0.63	6
witamina E [mg]	30%	9.06	0.3	1.29	0.12	1.72	18
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.03	0.26	0.08	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.07	0.43	0.05	0.56	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.18	5.89	1.49	7.57	66
Witamina C [mg]	55%	67.94	5.85	25.7	10.24	41.8	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.77	0.73	3.31	7.03	238

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	931.3	769.8	760.1	2461.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3903.6	3225.7	3189.2	10318.6	100
Białko [g]	10%	48.68	44.3	42.8	34.9	122.2	251
Tłuszcz [g]	10%	47.5	42.8	31.5	32.5	106.9	224
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	14.4	4.2	16.4	35.1	2665
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	14.8	0.5	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0.1	8.1	0.4	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	75.4	0	75.4	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	93.01	85.31	82.69	261.02	58
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	42.32	46.79	8.38	97.5	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	2.08	13.26	1.64	17	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	38.94
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	41.15
Sód [mg]	10%	1308.82	1095.66	266.06	1294.25	2655.97	203
Potas [mg]	10%	4700	297	2172.63	53.81	2523.45	53
Wapń [mg]	10%	976.47	13.14	191.97	9.61	214.73	22
Fosfor [mg]	10%	580	26.46	364.32	29.84	420.62	73
Magnez [mg]	10%	310	9.72	118.02	7.7	135.45	43
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.59	4.57	0.45	5.62	94
Witamina A [µg]	25%	568.82	26.94	121.92	8.21	157.08	27
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.06	0.04	1.1	11
witamina E [mg]	30%	9.06	0.95	7.4	0.24	8.6	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.05	0.43	0.03	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.46	0.02	0.52	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.89	8.97	0.3	10.16	89
Witamina C [mg]	55%	67.94	16.16	65.81	2.41	84.38	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	3.04	0.73	3.59	6.63	226

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	743.1	1264.9	527.8	2535.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	3116.8	5313.5	2203.1	10633.5	102
Białko [g]	10%	48.68	30.5	51.9	15.7	98.2	202
Tłuszcz [g]	10%	47.5	32.8	47.4	30.6	110.9	234
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	16.1	10.7	11.4	38.3	2902
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	0	7.4	6	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	0	1.8	4.4	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	34.6	24.3	59	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	81.87	160.69	49.05	291.62	65
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	36.23	42.81	3.4	82.45	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	1.27	6.28	3.52	11.08	51
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.94
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	41.93
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	43.13
Sód [mg]	10%	1308.82	743.58	3224.68	670.5	4638.76	354
Potas [mg]	10%	4700	112.5	892.41	265.29	1270.2	27
Wapń [mg]	10%	976.47	13.5	99.95	39.6	153.05	15
Fosfor [mg]	10%	580	20.7	214.54	144.18	379.43	66
Magnez [mg]	10%	310	7.2	55.62	47.41	110.23	35
Żelazo [mg]	10%	6.03	0.18	2.21	1.37	3.77	63
Witamina A [µg]	25%	568.82	6	72.98	724.13	803.11	141
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.36	0.11	0.48	5
witamina E [mg]	30%	9.06	0.11	1.58	3.2	4.89	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.02	0.4	0.15	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.03	0.28	0.1	0.41	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	0.16	3.53	0.73	4.42	38
Witamina C [mg]	55%	67.94	3.59	43.79	1.2	48.6	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	2.06	8.95	1.86	11.59	394

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2465.4	2477.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9913	10408.2	100
Białko [g]	10%	48.68	106.1	218
Tłuszcz [g]	10%	47.5	88.4	186
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.32	35.1	2659
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.32	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.32	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	450.03	323.74	72
Cukry [g]	10%	Maks: 90.01	100.04	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.54	19.12	89
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	33
% energii z węglowodanów	10%	100	-	51
Sód [mg]	10%	1308.82	2825.84	216
Potas [mg]	10%	4700	2104.33	45
Wapń [mg]	10%	976.47	220.99	23
Fosfor [mg]	10%	580	456.11	79
Magnez [mg]	10%	310	128.96	42
Żelazo [mg]	10%	6.03	5.72	95
Witamina A [µg]	25%	568.82	218	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.07	11
witamina E [mg]	30%	9.06	4.8	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.01	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.01	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.53	7.91	69
Witamina C [mg]	55%	67.94	72.08	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2264.71	0	0
Sól [g]	10%	3.27205	7.06	240