

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada stycznia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2025-01-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN 1 DEKADA MAJA 2024 R. grupa z d. łatwostrawną (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2)</b> <b>2. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 7)</b> <b>3. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4)</b> <b>4. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 11)</b> <b>5. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 9)</b>
Norma na energię dla podanej grupy:	2487.35 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2025-01-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 50.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>4. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. Dżem truskawkowy prospona p 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>8. Kiełbasa biała woy 90.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (ostonka).]</li> <li>9. Płatki jaglane szczytno p 34.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>10. Sałata lodowa 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. Schab w sosie słodko-kwaśnym rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 65%, Ananas plastry w syropie 9%, Cebula 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, Papryka czerwona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Rosół domowy rw 300.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczkę 10%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Wołowina ANTRYKOT P 7%, <b>KURCZAK ŚWIEŻY 7%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>5. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>4. <b>Serek łaciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. <b>Kiełbasa szynkowa woy 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 79,4%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, stabilizatory E 450, E 451, substancja żelująca E 407a, glukoza, hydrolizat białka roślinnego z kukurydzy, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. <b>Polędwica sopocka woy p 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>8. <b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlec 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>

Dzień: 2 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>4. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li>5. Kasza manna pszenna młyny stoisław 35.00g [składniki: kasza manna pszenna]</li> <li>6. <b>Poładwica drobiowa woy p 90.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>7. Dżem z czarnych porzeczek prospona p 50.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>8. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>9. Sałata 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <b>Buraczki na ciepło rw 150.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], <b>Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 1%</b></li> <li>4. Jabłko pieczone 2016 130.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>5. <b>Zupa jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino 25 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, <b>Kajzerki 12%</b>, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%</b></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. Chleb ciemny osuchowski 55.00g</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 śmietankowy z ziołami faciaty 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. <b>Szynka gotowana woy 25 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>7. <b>Sałatka z brokułem, sałatą lodową. pomidorem 155.00g</b> składniki: Brokuły 35%, Sałata lodowa 35%, Kukurydza konserwowa 12%, Pomidor 7%, <b>#jogurt naturalny Mlekpol 4%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], <b>Majonez Kielecki 4%</b>, Słonecznik prażony S 2%, <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%</li> <li>8. Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Piątek, 2025-01-03**

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 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>4. <b>Twaróg półtłusty michów p 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! p 10.00g</li> <li>7. Jaja gotowane rw 60.00g składniki: Jaja kurze L 100%</li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>10. <b>Płatki owsiane górskie p 35.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Zupa szpinakowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak]</li> <li>3. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>4. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> <li>5. <b>Ryba z pieca z warzywami rw 130.00g</b> składniki: <b>Miruna 59%</b>, Marchew 16%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>6. <b>Salata lodowa w sosie vinaigrette rw 150.00g</b> składniki: Sałata 77%, <b>Musztarda francuska Fanex P 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> </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 5.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li>6. Sałata lodowa 100.00g</li> <li>7. <b>Sałatka z ryżu, tuńczyka, selera naciowego , cebulą i ogórkiem rw 160.00g</b> składniki: <b>Seler naciowy 22%</b>, Kukurydza konserwowa 22%, Jabłko 20%, <b>Tuńczyk kawałki w sosie własnym Łosoś Ustka 16%</b> [składniki: mięso z tuńczyka 71% (Katsuwonus pelamis / obszar połowu: wskazany na spodzie puszki / metoda połowu: okrężnica (PS)), woda, sól.], Ryż biały długi Sonko 11% [składniki: ryż biały], <b>Majonez Kielecki 3%</b>, <b>jogurt naturalny figand 1L P 2%</b>, <b>OLEJ RZEPAKOWY POLSKI 5L 2%</b>, <b>Musztarda francuska Kamis P 1%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Koper ogrodowy 0%</li> <li>8. <b>Ser żółty plastry 25 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li>9. <b>Kajzerki 42.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Sobota, 2025-01-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki: ]</li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. Chleb ciemny osuchowski 65.00g</li> <li>6. Dżem wiśniowy proszona 60.00g [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 p 60.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>8. Płatki żytnie kupiec 55.00g</li> <li>9. <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>10. Szpinak 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li>3. <b>Zupa kalafiorowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, kalafior Hortino 26% [składniki: kalafior], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Skrzydło indyka 3%, Szyja z indyka 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, KOŚCI KARKOWE 3%, Cebula 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 170.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> <li>5. <b>Gotowane podudzie kurczaka rw 140.00g</b> składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Margaryna MR Słynne 2%</b>, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, <b>Kurkuma Prymat 20g 25 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat P 1%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</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. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 60.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>4. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z <b>mleka</b>), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>5. <b>Półdewica drobiowa woy p 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. Szynka myśliwska tradycja 15.00g [składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, glukoza, stabilizator E451, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E301, aromat, regulator kwasowości E262, przyprawy, substancja konserwująca E250.]</li> <li>7. 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>8. <b>Bawarka rw 260.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 56%</b>, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>9. <b>Sałata zielona z sosem vinegret rw 160.00g</b> składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, <b>Musztarda francuska Kamis P 3%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%</li> </ol>

**Dzień: 5 - Niedziela, 2025-01-05**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella p 30.00g</b></li> <li>Napój kakaowy instatnt puchatek 25 12.00g [składniki: cukier, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (20 %), glukoza, emulgator: lecytyny, sól, aromat, witamina E, witamina C, tiamina, ryboflawina, witamina B6, niacyna, witamina B12, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy, węglan magnezu, węglan wapnia, tlenek cynku]</li> <li>Kiełbasa wiejska grillowa woy 70.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82.5%, mięso wołowe 11.6%, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>Pomidor 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Rosół domowy rw 280.00g</b> składniki: <b>makaron swojski 4-jajeczny Krismark P 31%</b> [składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej, mąka z pszenicy durum, pasteryzowana masa jajowa 17%, woda, przyprawa kurkuma 0,2%], Pietruszka korzeń 10%, porcja z kaczki 10%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Marchew 3%, Cebula 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Karczek pieczony rw 110.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, <b>Kminek mielony Prymat 25 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki średnio 140.00g</li> <li><b>Surówka z selera 2016 150.00g</b> składniki: Cukier 47%, <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 19%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 45.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 45.00g</li> <li>Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Polędwica drobiowa woy p 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>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Herbata owocowa dzika róża 5.00g [składniki: owoce dzikiej róży 56%, kwiat hibiskusa, jabłko, owoce aronii, koncentrat z soku z aronii, aromat, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</li> <li>Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 130.00g składniki: Kapusta pekińska 54%, Marchew 27%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koper ogrodowy 1%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-01-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Dżem wiśniowy prospona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Kluski lane na mleku 1,5 % 2016 240.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Jaja kurze całe 4%</b></li> <li><b>Parówki kajtusie woy 25 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; przeciwutleniacz E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>Sałata karbowana p 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Zupa pomidorowa z makaronem, niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Marchew 23%, Kurczak tuszka 23%, <b>Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 17%</b>, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron mini świderki Lubella P 9%</b> [składniki: mąka makaronowa pszenna], Por 6%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li><b>Sałata lodowa w sosie vinegrette 2016 150.00g</b> składniki: Sałata 76%, <b>Musztarda 10%</b>, Oliwa z oliwek 8%, Ocet jabłkowym 6% 3%, Cukier 2%</li> <li>Schab duszony rw 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Kiełbasa dębicka woy p 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><b>Polędwica drobiowa woy p 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>Sałatka z selera konserwowego i kurczaka rw 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 49%</b>, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 12%, Kukurydza konserwowa 10%, Ananas plastry w syropie 9%, <b>Ser żółty gouda S 6%</b>, <b>Majonez Kielecki 6%</b>, <b>Natur jogurt typ grecki Zott 6%</b></li> <li><b>Kajzerki 42.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2025-01-07**

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. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. Dżem truskawkowy proszona p 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>5. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>7. <b>Płatki ryżowe cenos p 35.00g</b></li> <li>8. Kurczak złoty woy 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanek kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Kasza jęczmienna średnia wiejska (apetyt) p 150.00g</b></li> <li>3. <b>Potrąka wieprzowa 2016 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 73%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>4. <b>Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g</b> składniki: Brokuły 96%, <b>Masło extra wiejskie Rolmlecz 2%</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]</li> <li>5. <b>Zupa jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino 25 26% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], Marchew 10%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, KOŚCI KARKOWE 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Szyja z indyka 3%, Skrzydło indyka 3%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>3. Filet z indyka woy 15.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 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 53.00g</li> <li>7. Szynka z młeczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>8. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Boczek wędzony WOY 16%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, <b>Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 2%</b> [składniki: olej rzepakowy 100%], <b>Pieprz czarny mielony 20g Prymat P 0%</b>, Majeranek suszony otarty Matex 0%, <b>Kminek mielony Prymat 25 0%</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Środa, 2025-01-08**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek proszona p 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 owsiane metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki owsiane]</li> <li>8. Kiełbasa parówkowa krawczyk p 80.00g [składniki: mięso wieprzowe 74%, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory: E331, E451, glukoza, błonnik pszenny (bezglutenowy), aromat, ekstrakty przypraw, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: E621, przeciwutleniacz E315, aromaty dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250, ostonka jadalna jelito wieprzowe]</li> <li>9. Pomidor 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <b>Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw rw 150.00g</b> składniki: <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino 25 45%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por], Kasza jaglana Janex P 23% [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Jaja kurze całe 15%</b>, <b>Kasza manna 8%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, olej słonecznikowy 5 L 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Sos koperkowy rw 90.00g</b> składniki: <b>jogurt naturalny figand 1L P 45%</b>, 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>5. <b>Salata zielona z sosem vinegret rw 150.00g</b> składniki: Sałata 82%, Cytryna 6%, Miód nektarowy wielokwiatowy Huzar 4%, olej słonecznikowy 5 L 4%, <b>Musztarda francuska Kamis P 3%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Czosnek 0%</li> <li>6. Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> <li>7. <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 1 L 25 5%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li>3. <b>Serek łaciaty ceb. szczypior 46.00g</b></li> <li>4. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. Sopel drobiowy 15.00g</li> <li>7. Szynka z pieca woy 15.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 89,3%, woda, sól, błonnik bambusowy, przyprawy, hydrolizat białka roślinnego (z rzepaku i kukurydzy), czosnek, pieprz czarny, pieprz biały, zioła, pieprz zielony, 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>8. <b>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> </ol>

**Dzień: 9 - Czwartek, 2025-01-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 55.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy proszona p 60.00g [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>Makaron zacierka aro p 50.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li><b>Poledwica drobiowa woy p 90.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li><b>Zupa szpinakowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 51%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak liście krojone porcjowane Hortino 0% [składniki: szpinak]</li> <li><b>Gotowane podudzie kurczaka rw 140.00g</b> składniki: PODUDZIE Z KURCZAKA 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Margaryna MR Słynne 2%</b>, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, <b>Kurkuma Prymat 20g 25 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%, <b>Pieprz ziółowy mielony Prymat P 1%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li><b>Zupa ziemniaczana niezaprawiana rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 77%, Marchew 9%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Pietruszka liście 2%</li> <li>Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 250.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Chleb ciemny osuchowski 60.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Schab na biało krawczyk 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Poledwica drobiowa woy p 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>Pomidor 120.00g</li> <li><b>Serek twój smak aksamitny z łososem 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), łosoś wędzony 3 %, białka mleka, sól, naturalny aromat łososa, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego.]</li> <li><b>Bawarka rw 250.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 56%</b>, Herbata minutka 100 t 25 44% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2025-01-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g</li> <li>Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g</li> <li><b>Serek wiejski radomski 25 200.00g</b></li> <li>Pomidor 80.00g</li> <li>Chleb kukurydziany p 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszanka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczeki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 280.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Ryba z pieca z warzywami rw 140.00g</b> składniki: <b>Miruna 59%</b>, Marchew 16%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Surówka z selera 2016 150.00g</b> składniki: Cukier 47%, <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 19%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Chleb ciemny osuchowski 50.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z oliwkami facyaty 50.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>Salata 60.00g</li> <li><b>Ser żółty plastry 25 42.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li><b>Ryz z jabłkiem rw 150.00g</b> składniki: Jabłko prażone z cukrem i cynamonem 52%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 31%</b>, Ryż biały 18%</li> <li><b>Jogurt naturalny włoszczowa 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, mleko w proszku odtłuszczone, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	858.7	972.5	476.2	2307.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3613.8	4091.4	2001.4	9706.8	100
Białko [g]	10%	47.14	40.3	45.1	26.2	111.8	238
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.3	29.9	17.1	74.5	214
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	14.1	11.9	9.6	35.7	3689
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	3.8	0.1	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.4	1.8	0.4	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	114.35	134.75	55.34	304.45	69
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.75	39.76	5.89	87.41	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	3.17	8.53	2.35	14.06	67
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.61
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.57
Sód [mg]	10%	1263.64	1116.95	185.69	1004.69	2307.34	183
Potas [mg]	10%	4700	151.02	1021	175.37	1347.39	29
Wapń [mg]	10%	1000	22.77	55.5	11.12	89.39	9
Fosfor [mg]	10%	580	57.33	201.03	52.2	310.56	54
Magnez [mg]	10%	288.18	18.72	59.46	16.13	94.32	33
Żelazo [mg]	10%	6	0.98	2.26	0.73	3.97	66
Witamina A [µg]	25%	535.45	6.82	58.35	7.39	72.57	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.55	0.37	1.63	0.53	2.54	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.08	0.18	0.08	0.35	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.08	0.19	0.04	0.32	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.57	3.95	0.81	5.33	47
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.09	31.24	4.43	39.77	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.1	0.51	2.79	5.76	202

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	825.7	823.4	642.1	2291.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3481.2	3457.3	2695.7	9634.4	100
Białko [g]	10%	47.14	39.4	31.1	20.1	90.7	193
Tłuszcz [g]	10%	34.76	21.8	28.9	25.3	76.1	219
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.8	11.1	10.8	32.8	3391
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	8.8	0.1	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	1.9	0.2	2.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.1	0	60.1	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	118.86	115.87	84.94	319.68	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	41.4	45.1	27.65	114.16	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	2.04	12.51	3.26	17.82	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.6
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	1263.64	1330.74	267.27	1013.06	2611.08	206
Potas [mg]	10%	4700	96.48	2125.95	323.19	2545.63	54
Wapń [mg]	10%	1000	17.28	115.42	38.24	170.95	18
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	353.46	59.89	428.47	74
Magnez [mg]	10%	288.18	6.48	113.36	31.97	151.82	52
Żelazo [mg]	10%	6	0.5	5.43	1.11	7.05	118
Witamina A [µg]	25%	535.45	7.8	70.49	108.9	187.19	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.67	1.25	13
witamina E [mg]	30%	8.55	0.24	1.39	1.49	3.13	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.02	0.7	0.1	0.83	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.06	0.46	0.11	0.63	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.14	6.93	0.9	7.98	71
Witamina C [mg]	55%	64.09	4.68	42.57	24.84	72.09	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.69	0.74	2.81	6.52	230

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	784.7	742.4	776.1	2303.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3304.8	3133.4	3263.9	9702.3	100
Białko [g]	10%	47.14	36.3	28	35.5	99.9	212
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22.1	13	26	61.3	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.3	1.5	13.8	26.7	2754
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.2	0.6	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	2.7	0.7	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.4	0	7.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	112.31	133.76	102.11	348.19	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	43.17	61.53	7.51	112.23	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	4.85	11.16	4.55	20.57	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.83
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.84
Sód [mg]	10%	1263.64	708.66	334.24	1304.96	2347.86	185
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1806.83	379.56	2440.2	51
Wapń [mg]	10%	1000	8.1	97.97	338.89	444.97	45
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	269.11	84.72	372.74	64
Magnez [mg]	10%	288.18	7.2	101.03	27.5	135.74	47
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	3.21	1.43	5.1	86
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.25	76.56	17.72	111.54	20
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.04	0.1	1
witamina E [mg]	30%	8.55	0.85	2.59	0.81	4.26	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.33	0.1	0.49	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.03	0.31	0.14	0.49	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.85	5.27	1.15	7.28	65
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.35	43.75	7.98	62.09	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.96	0.92	3.62	5.86	206

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	920.6	624.2	761.4	2306.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3881.2	2619.4	3201.3	9702.1	100
Białko [g]	10%	47.14	46.6	15.4	23.7	85.8	182
Tłuszcz [g]	10%	34.76	21.1	22.6	26.8	70.6	203
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	11.1	2.9	13.7	27.7	2862
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	9.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.1	5.3	0.1	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	141	94.87	107.21	343.09	77
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	47.83	42.48	42.96	133.28	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	9.92	10.49	2.16	22.59	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.21
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	1263.64	1375.2	136.42	1162.39	2674.01	212
Potas [mg]	10%	4700	126.9	1627.59	171.88	1926.38	42
Wapń [mg]	10%	1000	50.22	78.71	32.02	160.96	16
Fosfor [mg]	10%	580	15.65	224.62	27.77	268.06	47
Magnez [mg]	10%	288.18	28.61	84.97	11.58	125.18	43
Żelazo [mg]	10%	6	1.51	2.53	0.89	4.93	82
Witamina A [µg]	25%	535.45	30.51	64.06	83.96	178.54	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0.67	0.94	10
witamina E [mg]	30%	8.55	0.78	4.29	0.4	5.49	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.05	0.29	0.05	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.09	0.22	0.1	0.42	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.29	4.51	0.25	5.06	45
Witamina C [mg]	55%	64.09	18.3	36.59	9.87	64.77	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.82	0.37	3.22	6.68	235

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	757.6	1184.7	375.2	2317.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3186.7	4990.2	1575.9	9752.9	100
Białko [g]	10%	47.14	37.9	43.8	13.7	95.6	203
Tłuszcz [g]	10%	34.76	25.8	31.9	13.9	71.7	206
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	13.4	10.5	5.9	29.9	3088
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	12.4	1.8	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.2	1.1	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	87.6	0	87.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	94.05	185.45	50.13	329.63	74
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	25	95.09	4.75	124.85	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.64	9.77	2.97	14.39	69
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.47
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	1263.64	1218.74	157.5	685.57	2061.82	162
Potas [mg]	10%	4700	177.66	1327.62	242.69	1747.98	37
Wapń [mg]	10%	1000	36.34	88.67	46.88	171.9	18
Fosfor [mg]	10%	580	46.6	369.77	44.1	460.48	80
Magnez [mg]	10%	288.18	31.71	76.53	18.4	126.65	44
Żelazo [mg]	10%	6	0.31	3.42	0.53	4.27	71
Witamina A [µg]	25%	535.45	17.47	57.17	20.18	94.83	18
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.83	0	0.83	8
witamina E [mg]	30%	8.55	1.38	1.16	1.03	3.59	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.11	0.65	0.05	0.81	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.13	0.42	0.05	0.62	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	1.85	7.02	0.62	9.5	85
Witamina C [mg]	55%	64.09	10.48	27.52	12.11	50.12	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.38	0.43	1.9	5.15	181

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2025-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	845.7	801.1	646.4	2293.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3550.7	3366.7	2717.7	9635.2	100
Białko [g]	10%	47.14	36.2	40.9	24.1	101.4	215
Tłuszcz [g]	10%	34.76	34.6	25.9	21.9	82.6	238
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	16.2	5.9	8.7	30.8	3181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	1	11	0.6	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0.2	3.1	0.6	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.8	47	9.6	96.6	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	97.37	106.42	90.28	294.09	66
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	25.14	49.07	6.45	80.67	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.44	11.16	4.66	16.27	79
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.23
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.24
Sód [mg]	10%	1263.64	1102.76	293.69	1125.16	2521.62	199
Potas [mg]	10%	4700	301.32	1499.86	365.63	2166.82	46
Wapń [mg]	10%	1000	244.66	121.13	35.86	401.66	40
Fosfor [mg]	10%	580	215.91	327.87	134.5	678.29	117
Magnez [mg]	10%	288.18	25.75	100.77	29.98	156.5	54
Żelazo [mg]	10%	6	0.47	3.78	0.91	5.16	86
Witamina A [µg]	25%	535.45	52.06	216.9	9.91	278.88	53
Witamina D [µg]	10%	10	0.16	0.94	0.04	1.14	11
witamina E [mg]	30%	8.55	0.15	2.74	0.52	3.42	40
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.07	0.32	0.09	0.49	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.36	0.38	0.11	0.87	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.26	7.5	3.07	10.84	96
Witamina C [mg]	55%	64.09	0.99	37.98	3.3	42.28	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.06	0.81	3.12	6.3	222

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2025-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	694.4	1026.2	592	2312.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	2932.9	4312.9	2480.7	9726.6	100
Białko [g]	10%	47.14	26.5	42.5	16.1	85.2	180
Tłuszcz [g]	10%	34.76	14.6	29.7	27.5	71.9	207
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	9.1	9.5	14.9	33.6	3465
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	11.3	1.7	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.8	0.9	3.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.3	0	57.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	114.33	158.44	70.97	343.75	78
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	40.87	39.7	7.84	88.43	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.4	22.97	1.98	25.37	123
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	1263.64	611.46	157.91	770.61	1539.98	121
Potas [mg]	10%	4700	0	1533.29	417.17	1950.47	42
Wapń [mg]	10%	1000	0	123.15	17.67	140.82	14
Fosfor [mg]	10%	580	0	369.33	47.01	416.35	72
Magnez [mg]	10%	288.18	0	92.91	21.82	114.73	40
Żelazo [mg]	10%	6	0	3.41	0.8	4.22	70
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	326.3	11.76	338.07	63
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0	0.64	6
witamina E [mg]	30%	8.55	0	2.85	0.07	2.92	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.77	0.06	0.83	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.46	0.04	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	7.4	1.09	8.5	76
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	77.03	7.06	84.09	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	1.69	0.43	2.14	3.84	136

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2025-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	833.6	963.7	513.8	2311.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3501.9	4061.2	2151.4	9714.6	100
Białko [g]	10%	47.14	35.9	23.7	18.5	78.1	165
Tłuszcz [g]	10%	34.76	32	22.9	24.6	79.6	229
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.5	7	8.5	31	3201
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	3	5.9	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	0.8	3.2	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	100.6	0	100.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	101.21	171.47	56.1	328.79	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	37.33	63.89	2.39	103.62	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	1.58	11.81	3.1	16.51	80
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.83
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.05
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	1263.64	1062.72	471.49	727.02	2261.24	179
Potas [mg]	10%	4700	177.66	1952.13	266.81	2396.6	52
Wapń [mg]	10%	1000	5.67	126.88	16.65	149.21	16
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	309.45	39.12	361.81	62
Magnez [mg]	10%	288.18	5.04	107.22	14.67	126.94	44
Żelazo [mg]	10%	6	0.31	5.09	0.79	6.2	103
Witamina A [µg]	25%	535.45	12.07	125.71	2.03	139.81	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.4	0	0.4	4
witamina E [mg]	30%	8.55	0.59	1.2	2.23	4.03	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.03	0.38	0.12	0.54	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.02	0.42	0.11	0.57	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.59	5.32	0.72	6.64	58
Witamina C [mg]	55%	64.09	7.24	47.78	42.02	97.04	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.95	1.3	2.01	5.65	198



## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2025-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	893.1	866.8	558.3	2318.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3768	3661.3	2343.1	9772.4	100
Białko [g]	10%	47.14	40.6	21.1	21.6	83.4	177
Tłuszcz [g]	10%	34.76	22	10.9	23.3	56.3	161
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	10.9	2	13.8	26.8	2765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.3	0	2.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	1.8	0.1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.4	0	7.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	133.17	179.93	66.01	379.12	86
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	47.01	67.56	11.6	126.18	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	0.48	17.9	1.29	19.68	95
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.49
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.76
Sód [mg]	10%	1263.64	1330.2	254.36	968.17	2552.74	202
Potas [mg]	10%	4700	0	2996.12	304.56	3300.68	70
Wapń [mg]	10%	1000	0	145.96	9.71	155.68	16
Fosfor [mg]	10%	580	0	419.18	22.68	441.86	76
Magnez [mg]	10%	288.18	0	164.45	8.64	173.09	60
Żelazo [mg]	10%	6	0	4.63	0.54	5.17	86
Witamina A [µg]	25%	535.45	0	113.16	20.7	133.86	25
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.27	0	0.27	3
witamina E [mg]	30%	8.55	0	2.3	1.02	3.33	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0	0.53	0.06	0.59	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0	0.39	0.04	0.44	47
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0	8.6	1.02	9.62	85
Witamina C [mg]	55%	64.09	0	65.7	12.41	78.12	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	3.69	0.7	2.68	6.38	224

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2025-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	747.9	794.8	788.1	2330.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	3141.9	3357.9	3303	9802.8	100
Białko [g]	10%	47.14	46.4	28.7	27.8	103	218
Tłuszcz [g]	10%	34.76	27.4	11.1	36.6	75.2	216
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	15.2	1.5	22	38.8	4002
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	0	4.3	1.6	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	0	2.5	0.2	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	3.6	16.2	19.9	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	81.38	151.04	87.45	319.88	72
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	23.03	94.97	18.18	136.19	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	5.18	12.28	1.32	18.78	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.81
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	1263.64	1036.71	169.73	935.4	2141.84	169
Potas [mg]	10%	4700	203.04	1768.41	150.81	2122.26	45
Wapń [mg]	10%	1000	6.48	124.14	369.54	500.17	50
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	271.83	75.01	361.96	63
Magnez [mg]	10%	288.18	5.76	97.2	12.52	115.49	40
Żelazo [mg]	10%	6	0.36	2.92	0.6	3.89	65
Witamina A [µg]	25%	535.45	13.8	560.07	40.64	614.51	116
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.05	0
witamina E [mg]	30%	8.55	0.68	3.06	0.3	4.05	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.04	0.31	0.04	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.02	0.3	0.1	0.43	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	0.68	4.7	0.31	5.7	51
Witamina C [mg]	55%	64.09	8.27	60.64	3.51	72.43	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	2.87	0.47	2.59	5.35	188

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2312.9	2309.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9302	9715	100
Białko [g]	10%	47.14	93.5	198
Tłuszcz [g]	10%	34.76	72	207
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.97	31.4	3240
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.97	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.97	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	442.57	331.07	75
Cukry [g]	10%	Maks: 88.51	110.7	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	20.61	18.6	90
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	29
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1263.64	2301.95	182
Potas [mg]	10%	4700	2194.44	47
Wapń [mg]	10%	1000	238.57	24
Fosfor [mg]	10%	580	410.06	71
Magnez [mg]	10%	288.18	132.05	46
Żelazo [mg]	10%	6	5	83
Witamina A [µg]	25%	535.45	214.98	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.58	6
witamina E [mg]	30%	8.55	3.68	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.95	0.57	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.53	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.27	7.65	68
Witamina C [mg]	55%	64.09	66.28	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2136.36	0	0
Sól [g]	10%	3.1591	5.75	202