

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEŃ 3 dekada stycznia 2025 r. dieta łatwostrawna

Ile dni:	11
Termin rozpoczęcia:	2025-01-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEŃ STYCZEŃ 2025 R. dieta podstawowa (grupa) [właściciel: nzozpromien1]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 6) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 11) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 6) <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 3) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 16) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 14) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 13)
Norma na energię dla podanej grupy:	2436.46 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 - Wtorek, 2025-01-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona p 60.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>Herbata minutka 100 t 25 4.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 60.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Chleb długi-pszenny zwykły p 50.00g</b></li> <li><b>Kasza manna na mleku 1,5 % rw 300.00g</b></li> <li>Kiełbasa parówkowa krawczyk p 100.00g [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>Salata karbowana p 80.00g</li> <li><b>Bułka grahamka nieznamię p 57.00g</b></li> <li><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g</b></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>Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li>Schab duszony rw 160.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 71%, Jabłko 21%, Cebula 7%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Buraki z jabłkami rw 160.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Salata lodowa p 70.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 65.00g</b></li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamię p 65.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana woy p 20.00g</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>Kurczak złoty woy p 20.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek proszona 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><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: 2 - Środa, 2025-01-22**

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>Chleb razowy nieznamier p 55.00g</b></li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</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>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>7. <b>Makaron zacierka aro p 50.00g</b> [składniki: MAKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li>8. Sopol drobiowy 150.00g</li> <li>9. Pomidor p 150.00g</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. <b>Sos pomidorowy rw 50.00g</b> składniki: <b>Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 52%</b>, 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>3. <b>Salata lodowa w sosie vinegrette rw 130.00g</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> <li>4. <b>Zupa krem z białych warzyw 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%</b>, Ciecierzycy w puszcze 12%, Ziemniaki średnio 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, <b>Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Cebula 5%, <b>Masło ekstra 2%</b>, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0%</li> <li>5. <b>Kotlety z kaszy jaglanej i warzyw z pieca rw 2 200.00g</b> składniki: Kasza jaglana Janex P 35% [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Jaja kurze całe 23%</b>, olej słonecznikowy 5 L 18%, <b>Kasza manna 12%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 12%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Mieszanka warzywna "7" Hortino P 0%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, kapusta brukselska, kalarepa, seler, por]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>2. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>3. <b>Półędwica 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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>5. <b>Margaryna słynne mr 10.00g</b> [składniki: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy – 24%), tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, serwatka w proszku (z mleka), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyna słonecznikowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym), sól (0,15%), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy (A, D), barwnik (karoteny), zawartość tłuszczu 80%]</li> <li>6. <b>Serek łąciaty łośoś 50.00g</b></li> <li>7. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>8. <b>Warzywa w plastry duszone w piekarniku rw 160.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, <b>Boczek wędzony WOY 16%</b> [składniki: WĘDZONKA-BOCZEK WIEPRZOWY, WĘDZONY Z DODANĄ WODĄ Składniki: mięso wieprzowe 87,9%, tłuszcz wieprzowy, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250. ], Burak 15%, Cebula 10%, Marchew 4%, <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> <li>9. Dżem truskawkowy proszona p 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: 3 - Czwartek, 2025-01-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Koper włoski herbapol p 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Kiełbaski z serem jbb p 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 77%, woda, <b>ser</b> Radamer 7,6%, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, <b>błonnik pszenny bezglutenowy</b>, regulatory kwasowości: cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy; glukoza, aromaty (zawierają <b>soję, mleko</b>), przyprawy, ekstrakty przypraw, stabilizatory: difosforany, trifosforany; <b>białka mleka, ser w proszku</b>, przeciwutleniacz: askorbinian sodu; substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g</li> <li>Salata 80.00g</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: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 300.00g</b> składniki: Marchew 24%, Kasza jaglana Janex P 17% [składniki: 100% kasza jaglana], <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Pietruszka korzeń 14%, Skrzydło indyka 7%, Szyja z indyka 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, KOŚCI KARKOWE 7%, Cebula 3%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Szpinak Hortino P 0% [składniki: szpinak]</li> <li><b>Pieczona noga kurczaka 130.00g</b> składniki: Noga (udo) kurczaka 89%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Margaryna MR Słynne 2%</b>, Cytryna 2%, Czosnek 1%, Papryka mielona słodka Matex 1%, <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> <li>Ryż biały sonko p 130.00g</li> <li>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>Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Szynka bukowiecka woy p 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 85,0%, woda, sól, błonnik roślinny (<b>owsiany</b>), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz: E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250]</li> <li><b>Półedwica sopocka krawczyk 15.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, substancja zagęszczająca E407ac, błonnik pszenny (bezglutenowy), białko zwierzęce wieprzowe, w tym białko pochodzące z krwi, glukoza, wzmacniacze smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E301, aromaty w tym z dymu wędzarniczego, substancja konserwująca E250]</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 50.00g</b></li> <li><b>Chleb długi-pszenny zwykły p 50.00g</b></li> <li><b>Kalafior gotowany, z masłem 2016 150.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Piątek, 2025-01-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki: ]</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Płatki żytnie szczytno p 40.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li><b>Jaja kl.3 p 120.00g</b></li> <li>Pomidor p 100.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g</b></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: porzeczkki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li><b>Kopytka 2016 230.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 75%, <b>Mąka pszenna typ 500 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li><b>Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Burak 25%, Marchew 10%, <b>Mięso z piersi indyka. bez skóry 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>JOGURT NATURALNY 5%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgarius, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Sos pomidorowy rw 110.00g</b> składniki: <b>Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 52%</b>, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>mąka krupczatka pszenna typ 450 ARO 7%</b> [składniki: mąka <b>pszenna typ 450</b>], Czosnek 2%, Cukier drobny Polski Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia Metro chef 0% [składniki: bazylia suszona]</li> <li><b>Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 130.00g</b> składniki: Salata 71%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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><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><b>Kajzerki 45.00g</b></li> <li><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Ryba po grecku rw 150.00g</b> składniki: <b>Miruna 46%</b>, Pomidor 28%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 5 - Sobota, 2025-01-25**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>2. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>3. 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>4. <b>Kluski lane na mleku rw 260.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 76%</b>, jaja kurze M 9%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, Śmietana 1L 18% 25 8%</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>6. <b>Golonka wojskowa swojscy 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko <b>sojowe</b>, 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>7. Szpinak 40.00g</li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g</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 brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Kasza jęczmienna wiejska aro p 160.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA]</li> <li>4. <b>Schab gotowany 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li>5. Fasola szparagowa 160.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>2. <b>Szynka gotowana woy p 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>3. <b>Kiełbasa szynkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 87,7%, woda, skrobia, sól, przyprawy, stabilizatory E331, E508, E451, E450, E452, E339, substancje zagęszczające E407, E415, izolat białka <b>SOJOWEGO</b>, wzmacniacz smaku E621, cukry: (laktoza z <b>MLEKA</b>, glukoza), skrobia modyfikowana, przeciwutleniacze E316, E300, E315, E301, aromat (zawiera <b>GLUTEN</b>), regulator kwasowości E330, hydrolizat białka <b>SOJOWEGO</b>, syrop glukozowy, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250 ]</li> <li>4. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>5. Pomidor 70.00g</li> <li>6. Jabłko pieczone 2016 130.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> <li>7. <b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</b></li> <li>8. <b>Serek twój smak aksamitny z łososiem 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), łosoś wędzony 3 %, białka mleka, sól, naturalny aromat łososia, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego.]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Niedziela, 2025-01-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</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><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy proszona p 40.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella p 30.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g</b></li> <li>Kiełbasa biała woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 76,1%, mięso wołowe 11,3%, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka).]</li> <li>Sałata karbowana p 60.00g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></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 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%, <b>porcja z kaczki P 10%</b>, <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 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, <b>Kminek mielony Prymat 25 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki ]</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 8%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy naturalny facyaty 40.00g</b></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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li><b>Polędwica sopocka woy p 15.00g</b> [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><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>Kalafior i pomidor na sałacie rw 150.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika]</li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamier p 50.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-01-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>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><b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g</b></li> <li><b>Płatki ryżowe cenos p 35.00g</b></li> <li><b>Parówkowa woy p 100.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9%, (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; skrobia ziemniaczana, białko <b>sojowe</b>; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331;regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250; jelito wieprzowe (osłonka jadalna). ]</li> <li>Pomidor p 100.00g</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></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>Spagetti z mięsa wieprzowego rw 220.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, <b>makaron spagetti LUBELLA 26%</b>, <b>Sos do spaghetti po bolońsku Pudliszki 9%</b>, Cebula 4%, <b>Koncentrat pomid Żłoty Bażant P 3%</b>, Oregano suszone 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Zupa jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Bukiet warzyw Hortino P 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>Sałata lodowa z oliwą i sokiem z cytryny 140.00g składniki: Sałata lodowa P 81%, olej słonecznikowy 5 L 10%, Cytryna 6%, Koper ogrodowy 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>Filet z indyka woy 15.00g</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami facyaty 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>Szynka z mleczkowa krawczyk 15.00g</li> <li>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><b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g</b></li> <li>Marchew pieczona z rozmarynem rw 160.00g składniki: Marchew 93%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 2%, Rozmaryn 1%</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Wtorek, 2025-01-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>2. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>3. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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>4. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>5. <b>Bułka grahamka nieznamie p 57.00g</b></li> <li>6. Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>7. <b>Poładwica drobiowa woy p 100.00g</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>8. Papryka czerwona p 100.00g</li> <li>9. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>10. <b>Chleb kukurydziany nieznamie p 60.00g</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. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <b>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet warzyw Hortino P 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>4. <b>Krupnik rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Marchew 12%, Kasza jęczmienna wiejska ARO P 10% [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, KOŚCI KARKOWE 4%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Szyja z indyka 4%, Skrzydło indyka 4%, Cebula 2%, Czosnek 0%, Koper ogrodowy 0%, # natka pietruszki świeża 0% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Schab gotowany 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wędzonka krotoszyńska woy 15.00g</b></li> <li>2. <b>Poładwica 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>3. <b>Serek ściąy ceb. szczypior 40.00g</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. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>7. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 150.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>8. Pomidor p 90.00g</li> <li>9. <b>Chleb pszenno-kukurydziany zwykły 55.00g</b></li> </ol>

Dzień: 9 - Środa, 2025-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dżem z czarnych porzeczek wysokosłodzony 40.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>6. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>7. <b>Pasta z makreli z koperkiem 2016 120.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>8. <b>Płatki owsiane górskie p 30.00g</b></li> <li>9. <b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</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>Sos koperkowy rw 30.00g</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>3. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>4. <b>Kotlety z ryżu i kalafiora rw 220.00g</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>5. <b>Zupa szpinakowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemiaki 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 Hortino P 0% [składniki: szpinak]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. Schab na biało krawczyk p 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy naturalne, glukoza, aromat, białko zwierzęce wieprzowe, olej rzepakowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>4. <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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>5. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>6. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 50.00g</b></li> <li>7. <b>Kajzerka osuchowski p 40.00g</b></li> <li>8. <b>Safatka fasolką szparagową, jajkiem, kukurydzą rw 150.00g</b> składniki: fasolka szparagowa zielona Hortino P 57%, Kukurydza konserwowa 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Majonez Kielecki 5%</b>, #jogurt naturalny Mlekpól 5% [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 1%</li> <li>9. <b>Chleb pszenny zwykły 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 10 - Czwartek, 2025-01-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g</li> <li>4. Dżem z czarnych porzeczek prosona 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>5. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g</b></li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! p 250.00g</b></li> <li>7. Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g</li> <li>8. <b>Szynka konserwowa woy p 100.00g</b></li> <li>9. Sałata zielona p 90.00g</li> <li>10. <b>Chleb kukurydziany nieznamię p 50.00g</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 kalafiorowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Kalafior Hortino P 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>3. <b>Pieczone podudzie kurczaka rw 150.00g</b> składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 20%, <b>Margaryna MR Słonne 20%</b>, Cytryna 15%, Czosnek 10%, Papryka mielona słodka Matex 10%, PODUDZIE Z KURCZAKA 10%, <b>Kurkuma Prymat 20g 25 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 5%, <b>Pieprz ziołowy mielony Prymat P 5%</b> [składniki: gorczyca biała, owoc kolendry, kminek, papryka ostra, czosnek, kozieradka, majeranek]</li> <li>4. Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki ]</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. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>2. <b>Serek śmietankowy z oliwkami łaciaty 50.00g</b> [składniki: ŁaciatySerek śmietankowy z zielonymi oliwkami. Produkt termizowany.serek śmietankowy, zielone oliwki 12 %, białka mleka, sól]</li> <li>3. <b>Półdewca 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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>4. <b>Szynka gotowana woy p 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,1%, woda, sól, błonnik roślinny (owsiany), stabilizator E 451, substancje zagęszczające E 407a, E 417, białko zwierzęce (wieprzowe), wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 301, glukoza, aromat, substancja konserwująca E 250.]</li> <li>5. Dżem wiśniowy prosona 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>6. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>7. <b>Sałatka z kurczaka wędzonego, sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g</b> składniki: Sałata 40%, Cebula 20%, Pomidor 15%, Udko wędzone 11%, 100% sok z cytryny S 8%, Oliwa z oliwek 3%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, <b>#pieprz ziołowy Kamis 0%</b> [składniki: gorczyca biała, kolendra , papryka słodka , kminek , majeranek, chili, liście laurowe]</li> <li>8. <b>Chleb pszenno żyty zwykły 55.00g</b></li> </ol>



**Dzień: 11 - Piątek, 2025-01-31**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. <b>Dżem z czarnych porzeczek aro 40.00g</b> [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przewodnik (PIROSIARCZYN SODU)]</li> <li>4. Herbata zielona bifix 5.00g</li> <li>5. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g</b></li> <li>6. <b>Kasza manna na mleku 1,5 % rw 260.00g</b></li> <li>7. <b>Serek wiejski radomski 25 200.00g</b></li> <li>8. <b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</b></li> <li>9. Sałata lodowa p 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>2. 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>3. <b>Zupa krem z białych warzyw 2016 300.00g</b> składniki: Kalafior 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 15%</b>, Ciecierzycza w puszcze 12%, Ziemniaki średnio 12%, Pietruszka korzeń 12%, Por 12%, <b>Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Cebula 5%, <b>Masło ekstra 2%</b>, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0%</li> <li>4. <b>Ryba z pieca z warzywami rw 180.00g</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>5. <b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 140.00g</b> składniki: Sałata 71%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> <li>6. <b>Grzanki pszenne 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 120.00g</b></li> <li>2. <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>3. <b>Twój smak puszysty serek śmietankowy z pieprzem piątka 50.00g</b></li> <li>4. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. <b>Sałatka warzywna łatwostrawna z olejem rw 160.00g</b> składniki: Marchew 19%, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Ziemniaki średnio 16%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Jabłko 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>Kajzerka osuchowski p 45.00g</b></li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1050.3	695.6	675.4	2421.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4413.9	2933.8	2834.4	10182.1	100
Białko [g]	10%	47.67	39.5	31.3	16.4	87.3	183
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.2	13.1	26.5	76.9	156
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18	3.4	13.4	34.9	2534
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	2	2.5	0.1	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1.1	1.7	0.4	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	21.6	0	0	21.6	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	142.75	119.07	95.46	357.29	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.59	45.66	40.16	125.41	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.06	12.25	5.71	25.03	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.28
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	1320.83	1359	167.36	918.09	2444.46	186
Potas [mg]	10%	4700	427.91	2282.39	151.69	2862	61
Wapń [mg]	10%	972.22	223.81	118.01	23.31	365.13	37
Fosfor [mg]	10%	580	290.58	269.7	53.01	613.29	106
Magnez [mg]	10%	295.42	66.19	120.02	16.78	203	69
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.8	4.78	0.9	7.5	124
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	91.27	6.82	98.09	18
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0.52	1.75	0.27	2.55	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.21	0.36	0.07	0.65	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.33	0.28	0.08	0.7	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.5	5.91	0.37	8.8	77
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	54.76	4.09	58.85	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.77	0.46	2.55	6.11	205

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	745.7	909.7	776.2	2431.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3146.9	3831	3267.6	10245.6	100
Białko [g]	10%	47.67	29.5	29.8	25	84.4	178
Tłuszcz [g]	10%	49.52	16.1	24.1	22.9	63.1	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.5	8.8	7.6	26	1889
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	7.3	2.6	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	2.2	1.8	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	184.6	0	184.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	122.87	148.52	120.08	391.48	89
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.16	41.84	28.74	111.74	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.47	10.53	5.27	20.29	93
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.96
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.3
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	62.74
Sód [mg]	10%	1320.83	349.92	303.77	1318.78	1972.48	149
Potas [mg]	10%	4700	437.62	858.32	550.75	1846.7	39
Wapń [mg]	10%	972.22	19.08	174.17	31.9	225.15	23
Fosfor [mg]	10%	580	62.01	268.69	117.87	448.58	77
Magnez [mg]	10%	295.42	20.2	56.77	40.99	117.97	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.07	3.38	1.73	6.19	103
Witamina A [µg]	25%	546.94	25.87	141.59	84.19	251.66	46
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.78	0.72	1.51	15
witamina E [mg]	30%	8.72	1.33	2.35	0.41	4.1	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.11	0.25	0.15	0.52	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.51	0.1	0.69	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.48	2.11	1.74	5.35	47
Witamina C [mg]	55%	65.42	15.52	45.75	6.86	68.14	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	0.97	0.84	3.66	4.93	166

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	738.1	1182.5	518.1	2438.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3095.4	4977.1	2167	10239.6	100
Białko [g]	10%	47.67	36.4	47	19.2	102.7	215
Tłuszcz [g]	10%	49.52	31.3	35.4	26.2	93.1	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.8	12.6	8.5	36.9	2681
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	6.6	5.9	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.6	3.2	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	99.9	0	99.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	79.73	173.34	53.25	306.32	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.26	39.19	4.84	80.31	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.49	9	4.18	17.69	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.84
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	46.2
Sód [mg]	10%	1320.83	1105.56	297.88	833.85	2237.3	170
Potas [mg]	10%	4700	96.48	888.54	266.81	1251.84	27
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	83.6	16.65	117.53	13
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	330.14	39.12	384.39	67
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	60.34	14.67	81.5	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	2.19	0.79	3.49	57
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	79.86	2.03	89.69	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.82	0	0.82	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	1.9	2.23	4.37	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.18	0.12	0.33	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.35	0.11	0.53	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	4.45	0.72	5.32	46
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	21.34	42.02	68.04	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.07	0.82	2.31	5.59	188

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	933.4	795.5	710.7	2439.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3926.5	3359	2991.7	10277.3	100
Białko [g]	10%	47.67	64.2	23.5	22	109.9	230
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.7	13.1	21.2	63.1	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13	1.8	10.5	25.4	1844
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	5.6	0.7	6.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.4	0.9	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	36.9	0	36.9	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.12	151.35	110.23	370.71	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	42.76	51.55	32.88	127.2	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	9.48	11.04	4.96	25.48	117
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	23.16
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	59.57
Sód [mg]	10%	1320.83	732.51	144.17	802.66	1679.34	127
Potas [mg]	10%	4700	310.72	2031.61	313.97	2656.31	57
Wapń [mg]	10%	972.22	15.03	165.83	30.66	211.52	22
Fosfor [mg]	10%	580	52.56	341.4	90.74	484.7	84
Magnez [mg]	10%	295.42	16.6	114.76	26.17	157.55	54
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.84	4.7	1.27	6.82	112
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	74.38	83.59	175.22	32
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.14	0.72	0.86	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.91	2.76	0.87	4.54	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.38	0.12	0.6	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.41	0.08	0.56	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.06	5.87	1.16	8.1	71
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	43.56	6.81	60.73	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.03	0.4	2.22	4.19	142

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	823	1069.8	533.3	2426.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3460.2	4522.3	2232.9	10215.5	100
Białko [g]	10%	47.67	38.9	51.7	13.8	104.5	219
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.1	15.3	24.4	67.9	137
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13.4	4.8	13	31.4	2279
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0	0.1	0.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	0.4	0.5	1.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	105.84	186.5	67.53	359.88	81
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	43.46	38.17	10.2	91.84	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5	10.49	6.27	21.77	100
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.23
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.43
Sód [mg]	10%	1320.83	1272.12	134.98	824.04	2231.16	168
Potas [mg]	10%	4700	141.52	1261.31	388.89	1791.73	38
Wapń [mg]	10%	972.22	40.41	174.77	17.2	232.38	24
Fosfor [mg]	10%	580	44.1	200.32	57.25	301.68	53
Magnez [mg]	10%	295.42	28.48	81.84	17.89	128.22	44
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.4	3.35	1.05	5.81	95
Witamina A [µg]	25%	546.94	20.34	103.07	15.91	139.32	26
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.58	1.52	1.09	3.2	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.26	0.11	0.45	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.31	0.07	0.48	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.4	2.85	0.99	4.25	38
Witamina C [mg]	55%	65.42	12.2	61.84	12.54	86.59	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.53	0.37	2.28	5.57	187

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	851.9	1045.9	540.1	2438	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3583.9	4395.4	2255.6	10235.1	100
Białko [g]	10%	47.67	39	49.2	15.9	104.2	219
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.1	35.6	29.4	93.2	188
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.5	11.6	12.9	39.1	2835
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14.1	0.1	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	2.4	0.4	3.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	96.5	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	112.3	137.33	55.98	305.62	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.67	42.32	8.17	87.17	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.24	10.49	6.41	20.14	92
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	47.19
Sód [mg]	10%	1320.83	1360.44	205.16	1279.07	2844.67	216
Potas [mg]	10%	4700	56.92	984.59	324.96	1366.48	29
Wapń [mg]	10%	972.22	6.93	97.29	24.11	128.34	13
Fosfor [mg]	10%	580	67.03	355.17	63.72	485.93	84
Magnez [mg]	10%	295.42	9.4	59.75	21.3	90.46	30
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.39	3.35	1.12	4.86	80
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	41.16	45	86.16	16
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.95	0	0.95	10
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	1.39	0.54	1.99	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.66	0.13	0.83	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.44	0.11	0.58	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	6.31	0.95	7.47	66
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	20.93	26.99	47.93	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.77	0.56	3.55	7.11	239

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-01-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	997.1	787.6	668.3	2453.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4187.4	3302.9	2805.4	10295.9	100
Białko [g]	10%	47.67	36.2	38.5	10.5	85.2	179
Tłuszcz [g]	10%	49.52	38.7	30	25	93.8	190
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.1	9.6	13.2	41	2972
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	13	3.9	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	2.3	1.1	3.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	88.8	0	88.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	127.65	97.65	103.94	329.25	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44	37.79	38.31	120.1	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.69	13.82	7.39	24.91	114
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.46
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	34.36
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.18
Sód [mg]	10%	1320.83	1142.1	233.6	710.64	2086.34	158
Potas [mg]	10%	4700	315.9	1191.87	444.3	1952.08	41
Wapń [mg]	10%	972.22	15.65	83.77	56.83	156.26	17
Fosfor [mg]	10%	580	55.62	324.99	80.65	461.26	80
Magnez [mg]	10%	295.42	17.46	73.06	32.06	122.58	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.88	3.43	1.16	5.48	90
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	54.16	4.66	76.08	14
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.84	0	0.84	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.91	1.27	1.09	3.29	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.79	0.1	0.99	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.5	0.09	0.66	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.07	5.69	0.8	7.57	67
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	30.65	2.82	43.82	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.17	0.64	1.97	5.21	176



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-01-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	974.2	727.2	738	2439.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4101.2	3062.9	3087	10251.3	100
Białko [g]	10%	47.67	41.9	37.5	38.8	118.3	249
Tłuszcz [g]	10%	49.52	27.7	18.7	38.3	84.8	171
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12	8.1	11.9	32.2	2334
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	0.6	13.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	1.1	0.6	5.9	7.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.5	93.5	101.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	143.84	106.42	60.85	311.12	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.37	37.24	4.72	86.34	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	9.39	8.69	3.06	21.15	97
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.89
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.47
Sód [mg]	10%	1320.83	1633.32	172.79	986.93	2793.06	212
Potas [mg]	10%	4700	403.38	1512.08	481.01	2396.49	51
Wapń [mg]	10%	972.22	30.94	67.13	31.85	129.93	13
Fosfor [mg]	10%	580	159.54	226.52	221.85	607.92	105
Magnez [mg]	10%	295.42	52.65	83.2	38.13	173.98	59
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.11	2.33	2.52	6.97	115
Witamina A [µg]	25%	546.94	108	62.33	60.46	230.79	42
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.05	0.72	0.78	8
witamina E [mg]	30%	8.72	2.43	0.87	3.66	6.97	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.18	0.27	0.14	0.6	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.16	0.2	0.16	0.52	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	3.57	4.62	7.75	15.96	140
Witamina C [mg]	55%	65.42	64.8	35.17	9.55	109.52	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.53	0.47	2.74	6.98	235

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	1002.9	907.9	544.9	2455.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4197.6	3807.4	2289.6	10294.7	100
Białko [g]	10%	47.67	42.1	24.5	20.9	87.6	184
Tłuszcz [g]	10%	49.52	48.9	35.8	19.6	104.3	211
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.5	5.2	8	27.8	2015
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	6.8	15.4	1.4	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	3.7	7.8	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	101.8	54.6	156.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	102.35	128.24	72.8	303.39	69
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	39.53	43.94	5.15	88.63	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.67	12.74	3.44	23.85	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.33
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.39
Sód [mg]	10%	1320.83	1342.6	212.91	950.36	2505.89	190
Potas [mg]	10%	4700	114.26	1621.68	168.85	1904.8	41
Wapń [mg]	10%	972.22	14.25	133.84	22.2	170.3	17
Fosfor [mg]	10%	580	43.04	265.85	110.02	418.92	72
Magnez [mg]	10%	295.42	12.42	89.54	24.04	126.01	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.63	4.85	1.26	6.75	111
Witamina A [µg]	25%	546.94	20.1	172.62	0.45	193.17	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.48	0.3	0.79	8
witamina E [mg]	30%	8.72	0.16	5.76	0.44	6.37	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.33	0.08	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.41	0.13	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.25	3.97	0.8	5.04	44
Witamina C [mg]	55%	65.42	6.36	68.56	0.27	75.2	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.72	0.59	2.63	6.26	211

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	805	963.6	660.1	2428.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3389.3	4022.1	2770.6	10182.1	100
Białko [g]	10%	47.67	42.8	19.1	16.8	78.7	165
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23.3	54.7	26.6	104.6	212
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.6	11	12.6	33.3	2418
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	15.7	3	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	8.5	0.9	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.2	0	6.2	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.03	103.56	90.31	302.91	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	38.94	46.62	32.64	118.2	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.14	9.78	3.9	19.84	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	13.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	37.82
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.05
Sód [mg]	10%	1320.83	433655.91	186.4	975.58	434817.89	32920
Potas [mg]	10%	4700	170.64	1083.47	230.47	1484.58	32
Wapń [mg]	10%	972.22	27	102.88	29.93	159.82	17
Fosfor [mg]	10%	580	53.73	176.79	55.91	286.43	49
Magnez [mg]	10%	295.42	17.55	62.76	18.62	98.94	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.99	2.22	1.08	4.31	71
Witamina A [µg]	25%	546.94	8.77	259.48	11.82	280.08	51
Witamina D [µg]	10%	10	0	2.02	0	2.02	20
witamina E [mg]	30%	8.72	0.33	6.48	0.84	7.65	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.07	0.21	0.08	0.37	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.09	0.18	0.08	0.36	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	2.67	0.57	3.65	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.26	35.3	7.09	47.66	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.59	0.51	2.7	1087.04	36578

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	831.3	783.2	825	2439.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3494.8	3291.3	3453.4	10239.6	100
Białko [g]	10%	47.67	41.1	33.7	19.8	94.6	199
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.8	25.7	40.7	95.3	192
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	15.7	8.9	5.1	29.8	2164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.6	8.5	13	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	3.4	5.5	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.7	38.6	80.8	138.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.22	109.73	96.71	310.66	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	35.56	38.37	5.73	79.67	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.87	10.99	4.08	19.96	91
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.09
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.37
Sód [mg]	10%	1320.83	1075.9	367.16	796.76	2239.84	169
Potas [mg]	10%	4700	383.22	1575.66	403.54	2362.43	51
Wapń [mg]	10%	972.22	202.68	228.77	47.23	478.68	50
Fosfor [mg]	10%	580	192.24	303.75	135.42	631.41	108
Magnez [mg]	10%	295.42	37.8	92.56	33.43	163.8	55
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.17	3.21	1.56	5.94	98
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	161.63	129.42	298.86	55
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.09	1.1	1.25	12
witamina E [mg]	30%	8.72	0.41	3.44	4.56	8.42	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.12	0.35	0.11	0.59	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.32	0.45	0.2	0.98	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.64	4.21	1.23	6.09	54
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	57.77	6.6	69.06	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.98	1.01	2.21	5.59	189

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2437.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10241.7	100
Białko [g]	10%	47.67	96.1	202
Tłuszcz [g]	10%	49.52	85.5	173
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	32.5	2360
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	331.69	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	101.51	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	21.83	100
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	52
Sód [mg]	10%	1320.83	41622.95	3151
Potas [mg]	10%	4700	1988.68	42
Wapń [mg]	10%	972.22	215.91	22
Fosfor [mg]	10%	580	465.86	80
Magnez [mg]	10%	295.42	133.09	45
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.83	96
Witamina A [µg]	25%	546.94	174.47	32
Witamina D [µg]	10%	10	0.9	9
witamina E [mg]	30%	8.72	4.86	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.58	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.6	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.05	62
Witamina C [mg]	55%	65.42	66.87	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	104.05	3501