

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

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-02-01
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN 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: 8) <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)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2436.46 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2025-02-01		
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 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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>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>Chleb zwykły krojony suchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Makaron zacierka aro p 30.00g</b> [składniki: MĄKA PSZENNA, woda, MASA JAJOWA Z CAŁYCH JAJ, Przyprawa (kurkuma)]</li> <li><b>Parówki kajtusie woy 25 90.00g</b> [składniki: Składniki: mięso 81,9% (mięso wieprzowe 69,6%, mięso wołowe 12,3%); woda; sól; białko sojowe, skrobia ziemniaczana; przyprawy; ekstrakty przypraw; dekstroza; wzmacniacz smaku E 621; przeciwutleniające E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>Pomidor p 100.00g</li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamier p 65.00g</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 130.00g</li> <li><b>Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g</b> składniki: Fasola szparagowa 93%, <b>Masło ekstra 7%</b></li> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym niezabielana rw 280.00g</b> składniki: Kura tuszka 24%, Marchew 24%, Koncentrat pomidorowy 30% 18%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Por 6%, Ryż brązowy Metro Chef P 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Pulpety wieprzowe gotowane rw 120.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe P 69%, <b>Kajzerki 12%</b>, Cebula 8%, <b>Jaja kL.3 P 8%</b>, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata minutka 100 t 25 6.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Kiełbasa szynkowa woy p 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 ostonce niejadalnej.]</li> <li><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><b>Chleb długi-pszenny zwykły p 60.00g</b></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>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 150.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 2 - Niedziela, 2025-02-02**

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. <b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>5. Dżem z czarnych porzeczek prospona 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. Kiełbasa wiejska woy p 100.00g [składniki: Składniki: mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6 %, tłuszcz wieprzowy, sól, woda, przyprawy, substancja konserwująca E 250, jelito wieprzowe (osłonka). ]</li> <li>8. <b>Płatki kukurydziane lubella p 30.00g</b></li> <li>9. Szpinak p 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>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>4. Marchewka gotowana rw 150.00g składniki: Marchew kostka Hortino 25 91% [składniki: Marchew kostka], Masło ekstra łowickie 82% bez laktozy ŁOWICZ 9%</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>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>3. <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>4. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 40.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, zioła i przyprawy – 0,7 % (bazylija, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>5. <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>6. 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>7. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 55.00g</b></li> <li>8. <b>Salatka z brokułem, sałatą lodową. jajkiem i kukurydzą 140.00g</b> składniki: Brokuły 34%, Sałata lodowa P 34%, Kukurydza konserwowa 12%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 10%</b>, <b>Majonez Kielecki 3%</b>, <b>#jogurt naturalny Mlekpól 3%</b> [składniki: <b>mleko</b>, kultury bakterii jogurtowych ], Słonecznik prażony S 2%, <b>Musztarda 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, 100% sok z cytryny S 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-02-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 50.00g</b></li> <li>3. Dżem wiśniowy proszona 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Koper włoski herbapol p 5.00g</li> <li>6. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>7. Mleko uht 1,5% mlekovita 250.00g [składniki: mleko 1,5%]</li> <li>8. Płatki żytnie szczytno p 30.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li>9. Sałata zielona p 80.00g</li> <li>10. <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; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</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 jarzynowa rw 300.00g</b> składniki: Ziemiaki 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>3. <b>Kasza jęczmienna wiejska średnia janex 130.00g</b> [składniki: kasza jęczmienna wiejska średnia]</li> <li>4. <b>Potrawka 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>5. Buraki z jabłkami rw 150.00g składniki: Burak 75%, Cytryna 13%, Jabłko 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 40.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 52.00g</b></li> <li>3. Herbata ziołowa pokrzywa posti 5.00g</li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. <b>Serek łąciaty ceb. szczypior 40.00g</b></li> <li>6. <b>Kajzerki 42.00g</b></li> <li>7. <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>8. 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>9. Sałatka z buraka pieczonego rw 130.00g składniki: Burak 83%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, olej słonecznikowy 5 L 4%, Sałata mix 1% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorcia radicchio, rukola.]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Wtorek, 2025-02-04**

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. Dżem wiśniowy prospona 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>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. Płatki orkiszowe szczytno p 40.00g</li> <li>8. <b>Bułka grahamka nieznamię p 50.00g</b></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. Pomidor p 100.00g</li> <li>11. <b>Chleb kukurydziany nieznamię p 60.00g</b></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. Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>3. <b>Bukiet warzyw z pieca rw 160.00g</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>Kasza manna na rosole rw 300.00g</b> składniki: Skrzydło indyka 22%, Marchew 22%, <b>Kasza manna 22%</b>, Pietruszka korzeń 11%, <b>Seler korzeniowy 11%</b>, Por 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>5. <b>Gotowane podudzie kurczaka rw 180.00g</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 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>3. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 60.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, ziola 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. Sałata zielona p 70.00g</li> <li>6. <b>Połędwica drobiowa woy p 25.00g</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. Szynka nie ze wsi p 25.00g</li> <li>8. Dżem z czarnych porzeczki prospona 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>9. Pomidor p 50.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Środa, 2025-02-05**

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 30.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb ciemny osuchowski p 50.00g</b></li> <li>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. <b>Płatki ryżowe cenos p 30.00g</b></li> <li>7. <b>Pasta z makreli z koperkiem 2016 100.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 83%, Majonez Kielecki 13%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>8. Sałata zielona p 90.00g</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. Kasza jęczmienna wiejska aro p 150.00g [składniki: KASZA JĘCZMIENNA WIEJSKA]</li> <li>3. <b>Jaja sadzone z pieca rw 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>4. <b>Sałata 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> <li>5. <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 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. <b>Chleb ciemny osuchowski p 50.00g</b></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>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>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. 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>7. <b>Kajzerka osuchowski p 40.00g</b></li> <li>8. <b>Serek łąciaty mix 25 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li>9. Kapusta pekińska duszona z warzywami rw 150.00g 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 - Czwartek, 2025-02-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></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 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>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Kasza manna na mleku 1,5 % rw 250.00g</b></li> <li>Kielbasa 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 zielona p 100.00g</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>Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li><b>Krupnik ryżowy rw 300.00g</b> składniki: Marchew 21%, Ryż biały długi Sonko 18% [składniki: ryż biały], <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Pietruszka korzeń 14%, KOŚCI KARKOWE 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 7%, Szyja z indyka 7%, Skrzydło indyka 7%, Cebula 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</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>Karczek pieczony rw 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, <b>Kminek mielony Prymat 25 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><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><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>Serek śmietany mix 25 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</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>Kalafior gotowany z masłem iżż 150.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 7 - Piątek, 2025-02-07**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li><b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</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>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Jaja gotowane rw 130.00g składniki: <b>Jaja kL.3 P 100%</b></li> <li>Pomidor p 100.00g</li> <li>Płatki jaglane szczytno p 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</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 brokułowa z kaszą jaglaną rw 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 28%, Brokuły 20%, Kasza jaglana Cenos 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kluski leniwe rw 190.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty Michów P 77%</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych], <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 22%</b>, <b>Jaja kurze swojskie P 1%</b></li> <li>Jabłko pieczone 2016 170.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną rw 6.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Serek śmietankowy z ziołami śmietany 60.00g</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>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Sałatka z miruną, marchewką pieczoną. sałatą lodową rw 160.00g</b> składniki: Sałata lodowa P 53%, <b>Miruna 27%</b>, Marchew kostka Hortino 25 11% [składniki: Marchew kostka], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%</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>Kajzerka osuchowski p 45.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Sobota, 2025-02-08**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>3. <b>Chleb ciemny osuchowski p 50.00g</b></li> <li>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. <b>Kluski lane na mleku rw 250.00g</b> składniki: <b>Mleko UHT 1.5% Mu! 76%</b>, jaja kurze M 9%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 8%</b>, Śmietana 1L 18% 25 8%</li> <li>6. <b>Kiełbaski z serem jbb p 90.00g</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>7. <b>Dżem z czarnych porzeczek aro 60.00g</b> [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, Regulator kwasowości (kwas cytrynowy), Substancja żelująca (pektyny), Przeciwwutleniacz (PIROSIARCZYN SODU)]</li> <li>8. Sałata karbowana p 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. <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 Hortino P 0% [składniki: szpinak]</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna szczytno (drobna) p 130.00g</b> [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%]</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. <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>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>3. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>4. <b>Polewica 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>5. 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>6. <b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</b></li> <li>7. Marchewka pieczona z rozmarynem rw 130.00g składniki: Marchew 55%, Miód wielokwiatowy Apis 12%, 100% sok z cytryny S 12%, <b>Olej rzepakowy Jedyny Szefa P 10%</b> [składniki: olej rzepakowy 100%], Rozmaryn 6%, Pieprz czarny MIELONY 5%</li> <li>8. <b>Serek łąciaty mix 25 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> </ol>

**Dzień: 9 - Niedziela, 2025-02-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>4. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 6.00g</li> <li>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>7. Dżem truskawkowy prospona 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>8. <b>Płatki kukurydziane lubella p 30.00g</b></li> <li>9. 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>10. Szpinak p 80.00g</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: porzeczek czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 150.00g</li> <li>3. <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>4. Filet z kurczaka gotowany w warzywach rw 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 6%, Cebula 4%</li> <li>5. <b>Brokuł gotowany z masłem rw 150.00g</b> składniki: Brokuły 96%, <b>Masło extra wiejskie Rolmlecz 2%</b> [składniki: śmietanka, zawartość tłuszczu 83%], Pieprz czarny MIELONY 1%, #cukier biały Polski Cukier 1% [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>4. 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>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 ( z soi), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>6. <b>Serek łaciaty mix 25 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li>7. <b>Safatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 150.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlecz 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>8. Dżem wiśniowy prospona 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> </ol>



**Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-02-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>3. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>4. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>5. Herbata zielona klasyczna herbapol 25 5.00g</li> <li>6. <b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</b></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>Płatki owsiane górskie p 35.00g</b></li> <li>9. <b>Szynka konserwowa woy p 100.00g</b></li> <li>10. Pomidor p 100.00g</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>Budyń waniliowy winiary 25 250.00g</b></li> <li>3. <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>4. <b>Łazanki bez kapusty 220.00g</b> składniki: Kapusta biała 23%, Kapusta kwaszona 23%, Wieprzowina szynka surowa 23%, <b>Makaron bezjajeczny 15%</b>, Cebula 8%, Kiełbasa krakowska sucha 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g</b> składniki: Sałata 71%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 65.00g</b></li> <li>2. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>3. <b>Poledwica 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>4. Szynka nie ze wsi p 15.00g</li> <li>5. <b>Serek łąciaty mix 25 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li>6. Sałatka z ziemniaków, jajka i fasolki szparagowej 160.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 33%, Ziemniaki średnio 26%, jaja kurze M 16%, Cytryna 13%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ], Cebula czerwona 3%, <b>olej SŁONECZNIKOWY 5L ARO P 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>7. Dżem wiśniowy prospona 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>Chleb kukurydziany nieznamier p 60.00g</b></li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2025-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	948.6	864.2	662.8	2475.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3977.7	3620.3	2786.1	10384.3	101
Białko [g]	10%	47.67	34.8	38.7	20.8	94.3	198
Tłuszcz [g]	10%	49.52	41.3	36.9	22.9	101.3	205
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	18.1	13.6	7.7	39.6	2870
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	14.5	5.9	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.4	3.9	3.2	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	126.9	0	126.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.69	100.48	95.19	307.37	70
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	41.9	42.43	28.87	113.22	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.83	12.57	4.14	21.55	99
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.07
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	36.31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	48.62
Sód [mg]	10%	1320.83	1111.45	270.93	840.06	2222.45	169
Potas [mg]	10%	4700	310.72	2209.56	266.81	2787.1	60
Wapń [mg]	10%	972.22	15.03	193.76	16.65	225.44	24
Fosfor [mg]	10%	580	52.56	461.64	39.12	553.33	96
Magnez [mg]	10%	295.42	16.6	134.07	14.67	165.35	56
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.84	5.95	0.79	7.6	125
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	87.36	2.03	106.64	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.46	0	1.46	15
witamina E [mg]	30%	8.72	0.91	2.85	2.23	5.99	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.81	0.12	1.02	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.65	0.11	0.83	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.06	10.35	0.72	12.13	106
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	51.54	42.02	103.91	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.08	0.75	2.33	5.55	187

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	880.4	957.1	612.3	2450	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3702.1	4028.7	2570.8	10301.7	100
Białko [g]	10%	47.67	41	49.5	18	108.5	228
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.6	27.8	23.5	81	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.9	12.4	9.6	37	2682
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.8	0.6	2.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	0.7	0.6	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	36.1	62.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	114.92	131.43	84.52	330.87	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.94	38.27	27.34	103.57	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.26	8.79	4.8	18.86	86
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	30.38
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	1320.83	1523.52	205.48	993.41	2722.42	206
Potas [mg]	10%	4700	226.12	1038.52	328.55	1593.2	34
Wapń [mg]	10%	972.22	73.89	57.22	44.4	175.52	19
Fosfor [mg]	10%	580	87.91	204.35	105.02	397.29	68
Magnez [mg]	10%	295.42	47.56	60.01	37.9	145.49	49
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.41	2.27	1.55	6.24	103
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	52.74	101.99	195.41	36
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0.84	1.05	10
witamina E [mg]	30%	8.72	1.11	0.87	1.33	3.32	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.1	0.18	0.13	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.15	0.19	0.17	0.51	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.6	3.96	0.92	5.49	48
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	27.88	20.69	72.98	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.23	0.57	2.75	6.8	229

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2025-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	916.5	966.6	559.7	2443	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3850.1	4054.4	2353.8	10258.4	101
Białko [g]	10%	47.67	55	40	22.3	117.5	247
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.2	32.1	19	85.4	172
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	16.3	8.2	9.9	34.5	2504
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	13.7	0.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	3.9	0.5	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	57.3	0	57.3	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	99.48	143.03	76.24	318.76	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.52	43.79	9.7	91.03	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.04	27.47	2.86	35.37	162
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	1320.83	1002.96	207.24	1152.75	2362.96	179
Potas [mg]	10%	4700	96.48	1422.77	380.34	1899.6	40
Wapń [mg]	10%	972.22	17.28	110.13	45.69	173.1	18
Fosfor [mg]	10%	580	15.12	305.93	45.54	366.6	64
Magnez [mg]	10%	295.42	6.48	82.25	23.62	112.35	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.5	4.1	2.05	6.67	110
Witamina A [µg]	25%	546.94	7.8	253.48	12.46	273.75	49
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.64	0.04	0.68	6
witamina E [mg]	30%	8.72	0.24	2.47	0.26	2.97	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.72	0.05	0.8	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.37	0.06	0.5	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.14	7.09	0.67	7.91	69
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.68	33.34	4.83	42.85	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.78	0.57	3.2	5.9	198

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2025-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	998	769	663.1	2430.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4204.8	3234.8	2786.5	10226.2	100
Białko [g]	10%	47.67	47.2	25.2	17	89.5	188
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.6	23.7	24.2	73.5	149
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.8	8.2	12.2	32.3	2345
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	5.3	0	5.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.5	3.1	0.1	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	39.6	0	39.6	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	149.6	117.56	95.62	362.79	83
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	48.76	36.92	37.91	123.59	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	10.02	7.86	2.66	20.55	94
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.11
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.98
Sód [mg]	10%	1320.83	1503.81	166.63	917.99	2588.44	197
Potas [mg]	10%	4700	356.4	751.07	211.32	1318.79	28
Wapń [mg]	10%	972.22	18.9	89.13	19.16	127.2	13
Fosfor [mg]	10%	580	104.85	251.78	22.68	379.31	65
Magnez [mg]	10%	295.42	36.45	53.91	9.27	99.63	33
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.48	2.51	0.66	4.66	76
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	84.62	82.94	184.82	33
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.58	0.67	1.25	13
witamina E [mg]	30%	8.72	1.15	1.85	0.63	3.65	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.15	0.18	0.05	0.38	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.06	0.2	0.07	0.34	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.6	2.85	0.55	6.01	53
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	21.79	9.27	41.41	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.17	0.46	2.54	6.47	218

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2025-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	816.8	1007.2	603.9	2427.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3423.4	4245.7	2534.2	10203.4	100
Białko [g]	10%	47.67	37.3	37.4	19.9	94.6	199
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.9	24.9	24.2	87.1	176
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.1	4.9	12.1	29.1	2110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	5.5	10	2.6	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	2.9	4.1	1.7	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	359.9	0	359.9	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	82.25	161.87	78.64	322.77	74
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	14.26	45.53	7.19	66.99	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.52	7.3	4.11	12.95	59
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	33.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	51.16
Sód [mg]	10%	1320.83	1206.25	398.04	1004.97	2609.27	197
Potas [mg]	10%	4700	120.32	1341.01	321.79	1783.13	39
Wapń [mg]	10%	972.22	21.34	136.88	59.86	218.09	22
Fosfor [mg]	10%	580	18.52	368.31	78.61	465.45	81
Magnez [mg]	10%	295.42	7.7	79.26	28.07	115.05	40
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.64	5.37	1	7.03	116
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.45	55.4	23.29	96.14	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.66	0.04	1.71	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.27	3.38	1.42	5.09	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.26	0.09	0.39	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.73	0.08	0.89	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.17	3.36	1.01	4.55	41
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.72	32.64	13.97	52.34	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.35	1.1	2.79	6.52	219

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2025-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	883	875.4	698	2456.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3707.1	3676.5	2926.6	10310.3	101
Białko [g]	10%	47.67	36.2	37.6	18.1	92	193
Tłuszcz [g]	10%	49.52	35.9	30	30.8	96.7	195
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.1	9.4	19.1	45.7	3317
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1.4	12.3	2.2	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	2.4	0.2	3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18	78	27	123	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	104.71	120.05	88.4	313.17	71
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	27.74	44.66	30.12	102.53	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.96	12.87	2.83	17.67	81
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	35.74
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	49.59
Sód [mg]	10%	1320.83	1247.76	266.88	898.2	2412.84	182
Potas [mg]	10%	4700	336.6	1738.4	202.5	2277.5	48
Wapń [mg]	10%	972.22	192.6	138.29	14.85	345.74	36
Fosfor [mg]	10%	580	153.9	399.87	32.4	586.17	102
Magnez [mg]	10%	295.42	28.35	100.82	12.15	141.32	48
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.85	4	0.67	5.53	91
Witamina A [µg]	25%	546.94	9.75	68.58	28.91	107.24	20
Witamina D [µg]	10%	10	0.04	0.78	0.09	0.92	9
witamina E [mg]	30%	8.72	0.4	1.78	0.27	2.46	29
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.09	0.76	0.06	0.91	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.3	0.47	0.07	0.85	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.44	7.45	0.36	8.26	73
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.85	37.35	17.34	60.55	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.46	0.74	2.49	6.03	203

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2025-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	845.5	790	805.6	2441.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3559.6	3337.6	3383.2	10280.5	100
Białko [g]	10%	47.67	42.2	45.4	22.2	109.9	231
Tłuszcz [g]	10%	49.52	26.6	11.9	31.3	69.9	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	12.7	5.9	14.8	33.5	2433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0	5	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.3	2.9	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	109.99	130.11	110.09	350.2	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.44	39.6	34.18	111.23	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	1.4	9.96	3.03	14.4	66
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.32
Sód [mg]	10%	1320.83	805.68	98.95	882.12	1786.75	135
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1009.99	159.65	1423.45	29
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	77.89	28.11	114.11	12
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	138.41	49.03	206.34	35
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	50.35	15.31	72.86	24
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	2.05	1.02	3.53	58
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	76.31	11.7	105.26	19
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.04	0.04	0
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.63	2.11	4.59	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.19	0.07	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.18	0.09	0.31	32
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	2.21	0.49	3.56	31
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	49.7	7.02	67.07	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.23	0.27	2.45	4.46	150



## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2025-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	901.6	897.5	665.5	2464.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3788.7	3786.7	2782.6	10358.1	101
Białko [g]	10%	47.67	39	40	15.9	95	199
Tłuszcz [g]	10%	49.52	34.5	14.2	35.3	84.1	170
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17	4.3	13	34.4	2495
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.6	7.1	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	0.6	3.5	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	7.4	0	7.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	108.86	162.2	72.74	343.8	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.83	44.37	19.51	109.72	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.49	19.96	3.49	23.95	110
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	14.92
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.19
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.89
Sód [mg]	10%	1320.83	1319.98	218.53	851.17	2389.69	181
Potas [mg]	10%	4700	0	1347.83	181.06	1528.89	33
Wapń [mg]	10%	972.22	0	99.12	23.11	122.24	12
Fosfor [mg]	10%	580	0	226.24	20.54	246.79	43
Magnez [mg]	10%	295.42	0	75.35	10.27	85.62	29
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	2.3	0.32	2.63	43
Witamina A [μg]	25%	546.94	0	56.6	1.81	58.42	10
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.05	0	0.05	1
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.23	0.25	1.48	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.23	0.03	0.26	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.23	0.03	0.26	27
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	3.81	0.27	4.08	36
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	31.77	1.09	32.86	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.66	0.6	2.36	5.97	201

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2025-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	896.5	867.5	650.1	2414.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3772.7	3662.4	2733.7	10169	100
Białko [g]	10%	47.67	44	56.2	25.7	126	264
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28.9	14.6	23.2	66.8	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.7	4.6	13.8	33.1	2403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.1	0	2.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.2	0	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	84.4	0	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	116.2	133.81	84.97	334.99	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	37.7	37.66	32.75	108.11	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	2.72	12.31	0.77	15.81	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.48
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.05
Sód [mg]	10%	1320.83	1502.99	152.88	1063.28	2719.17	207
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1948.54	108.77	2226.51	47
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	127.38	3.47	197.81	20
Fosfor [mg]	10%	580	54.25	533.04	8.1	595.39	102
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	124.61	3.08	165.86	56
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	3.89	0.19	6.1	100
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	143.03	7.39	191.1	34
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	2.47	0.36	3.89	44
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.35	0.02	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.48	0.01	0.63	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	16.58	0.36	17.34	152
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	82.05	4.43	110.89	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.17	0.42	2.95	6.79	228

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Poniedziałek), 2025-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	865	857.2	696.8	2419.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3640.5	3612.3	2926.2	10179.1	100
Białko [g]	10%	47.67	47.9	33.6	18.6	100.2	211
Tłuszcz [g]	10%	49.52	25.8	20.4	26.9	73.2	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	10.3	7.8	14.2	32.5	2357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.1	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.7	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.7	0	42.7	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	113.43	140.21	96.9	350.56	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	46.03	55.26	34.95	136.25	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	6.76	10.94	3.73	21.45	98
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	16.19
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	56.1
Sód [mg]	10%	1320.83	433680.52	523.05	835.58	435039.16	32937
Potas [mg]	10%	4700	253.8	1835.5	293.89	2383.19	50
Wapń [mg]	10%	972.22	8.1	200.61	34.31	243.02	26
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	403.34	42.58	464.82	80
Magnez [mg]	10%	295.42	7.2	110.95	19	137.16	46
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.45	4.19	0.73	5.37	88
Witamina A [µg]	25%	546.94	17.25	89.28	18.29	124.82	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.45	0	0.45	5
witamina E [mg]	30%	8.72	0.85	1.8	0.13	2.79	33
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.05	0.75	0.06	0.87	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.03	0.53	0.06	0.62	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.85	7.64	0.72	9.22	80
Witamina C [mg]	55%	65.42	10.35	53.56	10.97	74.89	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1204.66	1.45	2.32	1087.59	36596

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2442.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10267.1	100
Białko [g]	10%	47.67	102.7	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	81.9	166
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	35.2	2552
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	333.53	76
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	106.62	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	20.26	93
% energii z białka	10%	100	-	16
% energii z tłuszczu	10%	100	-	31
% energii z węglowodanów	10%	100	-	53
Sód [mg]	10%	1320.83	45685.32	3459
Potas [mg]	10%	4700	1922.14	41
Wapń [mg]	10%	972.22	194.23	20
Fosfor [mg]	10%	580	426.15	74
Magnez [mg]	10%	295.42	124.07	42
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.53	91
Witamina A [µg]	25%	546.94	144.36	26
Witamina D [µg]	10%	10	0.78	8
witamina E [mg]	30%	8.72	3.62	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.58	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.57	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	7.86	69
Witamina C [mg]	55%	65.42	65.98	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	114.21	3843