

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

<b>Ile dni:</b>	8
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-02-21
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEŃ 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)
<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 - Piątek, 2025-02-21		
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>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>Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g</b></li> <li><b>Kasza manna melvit p 35.00g</b></li> <li><b>Pasta z białego sera, natki pietruszki, cebuli, jogurtu rw 160.00g</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 38%</b>, Cebula P 29%, natka pietruszki 25 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Czosnek P 2%, Sól jodowana spożywcza P 0% [składniki: chlorek sodu min 99%, substancja wzbogacająca- jodek potasu], <b>PAPRYKA SŁODKA astra (apetyt) 0,5kg P 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Salata zielona p 90.00g</li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamię p 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>Kopytka 2016 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 75%, <b>Mąka pszenna typ 500 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li><b>Kisiel domowy z malin rw 250.00g</b> składniki: Maliny mrożone 91%, <b>Skrobia ziemniaczana Melvit 9%</b></li> <li><b>Zupa z białych warzyw mus rw 300.00g</b> składniki: ziemniaki P 20% [składniki: ziemniaki ], <b>Seler korzeń P 20%</b>, Pietruszka korzeń P 20%, Kalafior 18%, Por P 8%, <b>#śmietanka 36% Mu 6%</b> [składniki: śmietanka, stabilizatory: karagen, mleczan wapnia, zawartość tłuszczu 36% ], Cebula P 4%, Czosnek P 2%, <b>Pieprz czarny MIELONY MC P 1%</b>, Sól O'SOLE P 0%, 100% sok z cytryny S 0%, <b>gałka muszkatołowa M. CHEF 190g P 0%</b> [składniki: gałka muszkatołowa mielona ]</li> <li><b>Salata zielona z sosem jogurtowym 2016 130.00g</b> składniki: Salata 71%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Sos koperkowy 2016 25.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 38%</b>, Koper ogrodowy 25%, <b>Mąka pszenna typ 500 25%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb zwykły 60.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</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><b>Kajzerka osuchowski p 45.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy proszona p 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>Ser żółty plastry 25 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna ]</li> <li><b>Chleb razowy nieznamię p 60.00g</b></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 - Sobota, 2025-02-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li><b>Twaróg półtusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>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>Płatki żytnie szczytno p 40.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li><b>Kiełbaski z serem jbb p 70.00g</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>Szpinak p 80.00g</li> <li><b>Chleb razowy nieznamier p 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>Ziemniaki p 150.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Zupa szpinakowa z kaszą jaglaną rw 280.00g</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>Pulpety wieprzowe gotowane rw 100.00g</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> <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><b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li><b>Wędzonka krotoszyńska woy p 15.00g</b></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>Margaryna słynne mr p 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>Placki ziemniaczane iżż 140.00g</b></li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</b></li> <li>Pomidor p 80.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Niedziela, 2025-02-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy prospona p 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>Twaróg półtusty 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>Chleb ciemny osuchowski p 50.00g</b></li> <li><b>Płatki kukurydziane lubella p 60.00g</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 (ostonka).]</li> <li>Sałata lodowa p 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>Ziemniaki p 170.00g [składniki: ziemniaki ]</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 kaczką P 10%</b>, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Wołowina ANTRYKOT P 7%, KURCZAK ŚWIEŻY P 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><b>Schab gotowany 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li><b>Bukiet warzyw z pieca rw 170.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Szynka konserwowa woy p 15.00g</b></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>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li><b>Sałatka z serka wiejskiego, pomidora bez skórki i natki pietruszki rw 170.00g</b> składniki: <b>Serek radomski Rolmlecz 57%</b> [składniki: Twaróg ziarnisty Śmietanka Sól], Pomidor 29%, # natka pietruszki świeża 14% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li>Dżem wiśniowy prospona p 40.00g [składniki: Skład: cukier, wiśnie, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-02-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. Herbata owocowa bifix 25 5.00g [składniki: ]</li> <li>3. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>4. Dżem wiśniowy prosona p 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>5. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>7. <b>Kluski lane na mleku rw 280.00g</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>8. <b>Golonka wojskowa swojscy 100.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 62.5%, woda, sól, żelatyna wieprzowa, białko sojowe, skrobia modyfikowana, stabilizatory: E451, E450, E508, E262, E330, E331, substancje zagęszczające: E407, E425, E415, glukoza, przeciwutleniacz: E316, wzmacniacz smaku E621, maltodekstryna, regulator kwasowości E334, przyprawy i ekstrakty przypraw (zawierają <b>seler</b>), aromaty, ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca E250]</li> <li>9. Sałata karbowana p 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka 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>Spagetti z mięsa wieprzowego rw 200.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe P 58%, <b>makaron spaghetti 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>4. Kisiel truskawkowy winiary 25 250.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), koncentraty roślinne 0,4% (marchwi i hibiskusa, krokosza), witamina C, maltodekstryna, aromat, sól Produkt bezglutenowy. Może zawierać mleko. <b>Wartość odżywcza w 100 g po przyrządzeniu.</b></li> <li>5. Jabłko pieczone 2016 250.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek śmietankowy z ziołami łaciaty 50.00g</b> [składniki: <b>Serek śmietankowy, białka mleka</b>, ziola i przyprawy – 0,7 % (bazyliia, oregano, cząber, rozmaryn, majeranek, tymianek, estragon, czosnek), sól, aromaty naturalne]</li> <li>2. <b>Margaryna słynne mr p 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. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> <li>4. <b>Chleb zwykły krojony osuchowski p 60.00g</b></li> <li>5. Dżem truskawkowy prosona 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>6. <b>Chleb ciemny osuchowski p 60.00g</b></li> <li>7. <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>8. <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>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: 5 - Wtorek, 2025-02-25**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</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 60.00g</b></li> <li>5. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>6. 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>7. <b>Płatki ryżowe cenos p 30.00g</b></li> <li>8. Sopol drobiowy 100.00g</li> <li>9. Pomidor p 90.00g</li> <li>10. <b>Bułka grahamka nieznamię p 57.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Ziemniaki p 160.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li>4. Surówka z marchewki rw 170.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li> <li>5. <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 60.00g</b></li> <li>2. 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>3. <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>4. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>5. <b>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>6. <b>Serek łaciaty mix 25 50.00g</b> [składniki: serek śmietankowy, białka mleka, czosnek - 1,2%, sól, aromat]</li> <li>7. <b>Sałatka z ziemniaka, boczku, jajka ikopru łatwostrawna rw 160.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, <b>Boczek wędzony Morliny 8%</b>, <b>Delikatesowa Musztarda francuska Firma Roleski 2%</b>, <b>Olej Kujawski 1l P 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól O'SOLE P 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>8. Herbata miętowa biftix p 5.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Środa, 2025-02-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszaneczka herbat czarnych ]</li> <li>3. <b>Twaróg półtłusty michów p 50.00g</b> [składniki: mleko, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>4. Dżem wiśniowy proszona p 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>5. <b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>6. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>7. <b>Chleb ciemny osuchowski p 50.00g</b></li> <li>8. Płatki orkiszowe szczytno p 30.00g</li> <li>9. <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; przeciwutleniacze E 315, E 316; stabilizator E 331, regulator kwasowości E 330; syrop glukozowy; aromat; substancja konserwująca E 250, osłonka kolagenowa (wołowa jadalna). ]</li> <li>10. Sałata 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kompot z owoców mieszanych rw 250.00g składniki: Mieszaneczka kompotowa Hortino25 81% [składniki: Owoce w zmiennych proporcjach: porzeczki czerwone, aronie, truskawki, śliwki.], Cytryna 16%, Cukier drobny Polski Cukier 3%</li> <li>2. Kasza jaglana aro p 130.00g</li> <li>3. <b>Jaja sadzone 2016 120.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>4. <b>Fasola szparagowa gotowana masłem 2016 150.00g</b> składniki: Fasola szparagowa 93%, <b>Masło ekstra 7%</b></li> <li>5. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 2016 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Brokuły 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Por 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 50.00g</b></li> <li>2. Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>3. Szynek nie ze wsi p 15.00g</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>Chleb ciemny osuchowski p 55.00g</b></li> <li>6. <b>Sałatka z kurczaka wędzonego, sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g</b> składniki: Sałata 40%, Cebula 20%, Pomidor 15%, Udka 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>7. <b>Kajzerka osuchowski p 40.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 7 - Czwartek, 2025-02-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></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 55.00g</b></li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</b></li> <li>Herbata minutka 100 t 25 5.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Kaszka kukurydziana kupiec p 30.00g</li> <li><b>Szynka konserwowa woy p 90.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy prosona p 30.00g [składniki: cukier, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat, barwnik - koszenila. Sporządzono z 35 g owoców na 100 g produktu.]</li> </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>Ryż biały sonko p 150.00g</li> <li><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><b>Barszcz ukraiński bez fasol rw 300.00g</b> składniki: Ziemiaki 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> <li><b>Gotowane podudzie kurczaka rw 130.00g</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><b>Chleb pszenny zwykły 55.00g</b></li> <li>Herbata miętowa z cytryną rw 5.00g składniki: Cytryna 46%, Cukier 31%, Herbata miętowa 23%</li> <li>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li><b>Chleb kukurydziany nieznamier p 55.00g</b></li> <li>Szynka nie ze wsi p 15.00g</li> <li><b>Poledwica drobiowa woy p 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>Marchewka pieczona z rozmarynem rw 150.00g 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><b>Serek śmietankowy twój smak z ziołami piątnica 40.00g</b> [składniki: serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, cebula, czosnek, zioła 0,1 %, białka mleka, naturalne aromaty.]</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prosona p 30.00g [składniki: cukier, czarne porzeczki, woda, substancja żelująca- pektyny, regulator kwasowości- kwas cytrynowy, substancja konserwująca- sorbinian potasu. Sporządzono z 25 g owoców na 100 g produktu.]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Piątek, 2025-02-28**

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>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prosona 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><b>Mleko uht 1.5% mu! 250.00g</b></li> <li>Płatki żytnie szczytne p 40.00g [składniki: Płatki żytnie]</li> <li><b>Serek wiejski radomski 25 200.00g</b></li> <li>Sałata zielona p 90.00g</li> <li>Pomidor p 60.00g</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>Ziemiaki p 160.00g [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Ryba z pieca z warzywami rw 190.00g</b> składniki: <b>Miruna 59%</b>, Marchew 16%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka korzeń 5%, # natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Sałata lodowa w sosie vinegrette rw 120.00g</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><b>Zupa pomidorowa z ryżem rw 300.00g</b> składniki: Kura tuszka 26%, Marchew 26%, Koncentrat pomidorowy 30% 19%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Por 6%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<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>Masło extra 82% mu! p 10.00g</li> <li>Kalafior i pomidor na sałacie rw 160.00g składniki: Kalafior 45%, Pomidor 27%, Sałata 18%, Słonecznik łuskany Metro chef 25 9% [składniki: ziarna słonecznika]</li> <li><b>Kajzerka osuchowski p 50.00g</b></li> <li>Dżem z czarnych porzeczek prosona 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>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Piątek), 2025-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	854	745	840.5	2439.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3597.9	3137.1	3537.2	10272.3	100
Białko [g]	10%	47.67	37.9	21.2	38.7	98	206
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22	13.1	25.9	61.2	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	11.5	6.7	15.2	33.5	2433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	1	1.6	0.7	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.7	0.9	1	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	9.9	37.6	0	47.6	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	129.97	148.35	115.4	393.74	90
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	49.27	49.12	39.04	137.43	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.14	25.9	5.1	39.15	179
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.89
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	22.32
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	61.79
Sód [mg]	10%	1320.83	745.02	272.63	777.6	1795.26	136
Potas [mg]	10%	4700	557.62	1484.86	336.96	2379.45	51
Wapń [mg]	10%	972.22	173.55	183.92	401.91	759.39	78
Fosfor [mg]	10%	580	228.55	310.83	110	649.39	112
Magnez [mg]	10%	295.42	52.36	88.69	32.43	173.49	59
Żelazo [mg]	10%	6.08	3.23	3.82	1.52	8.58	141
Witamina A [µg]	25%	546.94	63.67	141.9	11.36	216.95	40
Witamina D [µg]	10%	10	0.05	0.15	0.04	0.25	3
witamina E [mg]	30%	8.72	1.27	1.77	1.01	4.05	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.14	0.37	0.15	0.67	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.45	0.43	0.1	0.98	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	1.06	4.41	1.49	6.97	61
Witamina C [mg]	55%	65.42	38.2	59.45	6.81	104.47	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.06	0.75	2.16	4.48	151

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Sobota), 2025-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	975.7	796.5	689.9	2462.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4107.9	3350.4	2889.4	10347.8	101
Białko [g]	10%	47.67	66.8	34.9	17.7	119.5	250
Tłuszcz [g]	10%	49.52	28	22.8	32.5	83.4	169
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.1	6.7	5.5	26.4	1919
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	7.9	10.2	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.8	5.4	7.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56.4	27.7	84.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	117.75	119.03	83.75	320.54	73
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	45.18	44.61	6.91	96.71	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	7.58	12.62	4.32	24.53	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	31.37
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	50.21
Sód [mg]	10%	1320.83	925.56	282.11	834.7	2042.37	154
Potas [mg]	10%	4700	169.2	1039.2	835.56	2043.96	44
Wapń [mg]	10%	972.22	66.96	110.96	32.94	210.86	21
Fosfor [mg]	10%	580	20.88	284.71	119.7	425.29	74
Magnez [mg]	10%	295.42	38.16	64.97	39.77	142.91	48
Żelazo [mg]	10%	6.08	2.01	2.72	1.36	6.1	101
Witamina A [µg]	25%	546.94	40.68	47.69	31.65	120.02	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.53	0.8	1.33	13
witamina E [mg]	30%	8.72	1.05	1.61	3.93	6.6	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.49	0.14	0.69	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.13	0.37	0.14	0.65	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.39	4.18	2.59	7.17	63
Witamina C [mg]	55%	65.42	24.4	24.47	18.98	67.87	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.57	0.78	2.31	5.1	172

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Niedziela), 2025-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	982.9	932.9	551.9	2467.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4139.4	3930.7	2325.6	10395.7	101
Białko [g]	10%	47.67	43.8	50.1	24.4	118.4	248
Tłuszcz [g]	10%	49.52	29.2	24.6	15.7	69.6	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	14.8	10.3	8.1	33.3	2415
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	1.8	0	1.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	0.6	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	25.9	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	137.77	130.99	78.53	347.3	79
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.22	35.91	26.32	106.46	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	3.35	6.7	0.77	10.83	50
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	19.02
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.58
Sód [mg]	10%	1320.83	1635.66	143.4	65839.57	67618.63	5120
Potas [mg]	10%	4700	120.6	434.86	123.27	678.73	15
Wapń [mg]	10%	972.22	21.6	51.11	3.93	76.64	7
Fosfor [mg]	10%	580	85.64	127.82	9.18	222.64	39
Magnez [mg]	10%	295.42	8.1	28.63	3.49	40.23	14
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.63	1.58	0.21	2.43	40
Witamina A [μg]	25%	546.94	9.75	36.75	8.37	54.87	11
Witamina D [μg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.3	0.8	0.41	1.52	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.03	0.08	0.02	0.14	15
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.13	0.01	0.22	24
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.18	2.09	0.41	2.69	24
Witamina C [mg]	55%	65.42	5.85	18.28	5.02	29.16	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	4.54	0.39	182.88	169.04	5689

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Poniedziałek), 2025-02-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	842	940.7	654.7	2437.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3547.2	3954.5	2748.2	10250	101
Białko [g]	10%	47.67	43.3	35.4	15.5	94.3	198
Tłuszcz [g]	10%	49.52	24.9	28.3	25	78.3	158
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13	8.9	10.8	32.8	2378
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	11.9	2.2	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	2.1	1.6	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	81.3	0	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	111.46	143.94	94.81	350.22	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	40.71	57.6	34.8	133.12	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	0.86	16.11	6.05	23.03	106
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.06
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	29.41
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	1320.83	1313.55	246.67	946.29	2506.52	190
Potas [mg]	10%	4700	0	1297.91	342.13	1640.04	35
Wapń [mg]	10%	972.22	0	61.97	61.66	123.63	12
Fosfor [mg]	10%	580	0	303.23	87.61	390.84	67
Magnez [mg]	10%	295.42	0	67.27	31.49	98.77	34
Żelazo [mg]	10%	6.08	0	3.11	1.04	4.16	68
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	68.81	23.29	92.1	17
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.77	0.67	1.45	15
witamina E [mg]	30%	8.72	0	1.73	1.26	2.99	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0	0.75	0.1	0.85	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0	0.43	0.09	0.53	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0	5.51	0.94	6.46	57
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	45.19	13.97	59.17	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.64	0.68	2.62	6.26	211

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Wtorek), 2025-02-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	850.3	939.5	640.4	2430.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3591.5	3949.9	2687.9	10229.4	100
Białko [g]	10%	47.67	32.2	40.3	22.3	94.9	200
Tłuszcz [g]	10%	49.52	15.6	29.9	26.5	72.1	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.3	9.2	14.7	33.4	2421
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	12.1	0.6	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.6	2.5	0.2	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	111.8	46.5	158.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	147.75	133.04	78.93	359.72	82
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	44.54	45.42	5.04	95.01	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	5.44	11.72	1.74	18.92	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.43
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	27.53
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	57.04
Sód [mg]	10%	1320.83	910.08	342.58	1081.15	2333.82	177
Potas [mg]	10%	4700	345.38	1203.58	530.77	2079.74	44
Wapń [mg]	10%	972.22	19.6	132.49	10.99	163.08	17
Fosfor [mg]	10%	580	114.99	351.85	91.31	558.16	97
Magnez [mg]	10%	295.42	39.82	78.46	28.18	146.47	50
Żelazo [mg]	10%	6.08	1.58	3.59	0.87	6.05	99
Witamina A [µg]	25%	546.94	15.52	54.4	42.92	112.85	21
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.91	0.21	1.13	11
witamina E [mg]	30%	8.72	1.11	1.89	0.11	3.12	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.16	0.7	0.09	0.96	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.07	0.5	0.11	0.68	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	2.77	5.21	1.6	9.58	84
Witamina C [mg]	55%	65.42	9.31	28.84	8.15	46.32	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.52	0.95	3	5.83	197

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Środa), 2025-02-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	877	1033.8	525.7	2436.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3678.8	4346	2211.8	10236.8	100
Białko [g]	10%	47.67	37.4	37.9	18.4	93.8	197
Tłuszcz [g]	10%	49.52	37.1	33	17.1	87.3	177
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	17.3	9.7	7.1	34.2	2482
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	12.1	3.4	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0	4.2	1	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	377.3	0	377.3	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	100.48	152.3	75.49	328.28	75
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	36.54	32.21	4.58	73.34	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.37	12.5	2.24	19.12	87
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	32.1
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	52.64
Sód [mg]	10%	1320.83	1056.6	246.43	893.14	2196.18	167
Potas [mg]	10%	4700	84.42	1409.59	215.3	1709.31	37
Wapń [mg]	10%	972.22	15.11	211.37	28.76	255.26	27
Fosfor [mg]	10%	580	13.23	402.52	49.97	465.72	80
Magnez [mg]	10%	295.42	5.67	92.96	16.06	114.69	38
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.44	5.4	1.08	6.93	114
Witamina A [µg]	25%	546.94	6.82	814.77	11.82	833.42	152
Witamina D [µg]	10%	10	0	1.74	0.04	1.78	17
witamina E [mg]	30%	8.72	0.21	4.29	1.01	5.52	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.02	0.32	0.07	0.42	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.05	0.81	0.08	0.95	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.13	2.97	0.66	3.77	33
Witamina C [mg]	55%	65.42	4.09	63.76	7.09	74.95	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	2.93	0.68	2.48	5.49	185

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Czwartek), 2025-02-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	758.4	914.3	750.2	2423.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	3192.5	3863.8	3140.1	10196.5	100
Białko [g]	10%	47.67	39.7	21.7	12.9	74.5	156
Tłuszcz [g]	10%	49.52	23	15	37	75.1	152
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	9.7	6	12.6	28.4	2061
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	1.6	8.2	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.3	1	4	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	6.4	0	6.4	2
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	100.15	176.36	93.5	370.02	84
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	32.64	39.28	39.25	111.18	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	4.35	6.89	4.51	15.76	73
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	12.47
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	28.88
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	58.65
Sód [mg]	10%	1320.83	390343.18	124.97	748.15	391216.31	29619
Potas [mg]	10%	4700	56.92	1079.44	211.54	1347.91	29
Wapń [mg]	10%	972.22	6.93	67.21	27.51	101.66	11
Fosfor [mg]	10%	580	33.66	148.79	24.16	206.62	36
Magnez [mg]	10%	295.42	9.4	58.67	12.04	80.11	27
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.39	2.52	0.38	3.3	55
Witamina A [µg]	25%	546.94	0	66.2	2.96	69.17	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.2	0	0.2	2
witamina E [mg]	30%	8.72	0.05	1.02	0.29	1.37	16
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.04	0.16	0.03	0.24	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.02	0.14	0.03	0.2	22
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.21	3.1	0.31	3.63	32
Witamina C [mg]	55%	65.42	0	26.63	1.77	28.4	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	1084.28	0.34	2.07	978.04	32911

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Piątek), 2025-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	978.8	706.6	746.9	2432.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	4128	2967.8	3147.1	10243	100
Białko [g]	10%	47.67	67.1	40.9	22	130	273
Tłuszcz [g]	10%	49.52	22.5	23.7	19.8	66.1	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	13	3.5	7.5	24.1	1754
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	0	9.9	0.6	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	0.1	5.6	0.7	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	56	0	56	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	130.87	87.97	122.67	341.53	78
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	53.3	48.56	37.81	139.68	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	8.06	11.17	5.41	24.65	113
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	24.96
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	54.24
Sód [mg]	10%	1320.83	1160.99	375.9	1360.99	2897.9	219
Potas [mg]	10%	4700	260.82	1550.17	338.1	2149.1	46
Wapń [mg]	10%	972.22	24.3	149.42	25.52	199.24	20
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	283.02	66.72	378.09	66
Magnez [mg]	10%	295.42	11.61	87.55	21.24	120.41	41
Żelazo [mg]	10%	6.08	0.83	4.26	1.26	6.36	105
Witamina A [µg]	25%	546.94	19.12	65.64	48	132.76	24
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.96	0.05	1.02	11
witamina E [mg]	30%	8.72	0.78	4.79	0.8	6.38	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.06	0.3	0.13	0.51	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.08	0.41	0.12	0.62	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	0.67	7.26	1.16	9.1	80
Witamina C [mg]	55%	65.42	11.47	39.38	28.79	79.66	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	3.22	1.04	3.78	7.24	244

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2436.5	2441.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9781	10271.5	100
Białko [g]	10%	47.67	102.9	216
Tłuszcz [g]	10%	49.52	74.1	150
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.38	30.8	2233
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.38	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.38	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	439.13	351.42	80
Cukry [g]	10%	Maks: 87.83	111.61	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.81	22	101
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	56
Sód [mg]	10%	1320.83	59075.87	4473
Potas [mg]	10%	4700	1753.53	38
Wapń [mg]	10%	972.22	236.22	24
Fosfor [mg]	10%	580	412.09	71
Magnez [mg]	10%	295.42	114.63	39
Żelazo [mg]	10%	6.08	5.49	90
Witamina A [µg]	25%	546.94	204.02	38
Witamina D [µg]	10%	10	0.92	9
witamina E [mg]	30%	8.72	3.94	45
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.97	0.56	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.97	0.6	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.36	6.17	54
Witamina C [mg]	55%	65.42	61.25	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2180.56	0	0
Sól [g]	10%	3.302075	147.68	4970