

## Plan żywieniowy: (2) Dieta łatwo strawna - jadłospis dekadowy 29.01-07.02

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-01-29
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta łatwo strawna (grupa)</b> <b>[właściciel: test702]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 2) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 2) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 2)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2250 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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pieczyczo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>2. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Pasta jajeczna z koperkiem - dieta 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 87%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, <b>Majonez Kielecki 4%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. <b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Mandarynki 130.00g</li> <li>9. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Płatki owsiane 9%</b></li> <li>10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> <li>12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>5. <b>Brokuł gotowany 150.00g</b> składniki: Brokuły 96%, <b>Masło ekstra 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 130.00g</li> <li><b>Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Kasza manna 9%</b></li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b>, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g</b> składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>Mleko 2% Łaciate 45%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 9%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g</b> składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe, glukoza, stabilizatory: di -. trifosforany, karagen, cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku : glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz : izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 80.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Gruszka 1 szt. 130.00g</li> <li>8. <b>Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Makaron bezjajeczny 9%</b></li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>10. Cytryna 5.00g</li> <li>11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, Dynia 21%, Ziemniaki późne 21%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 8%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Por 2%</li> <li>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 10%</b></li> <li>5. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>4. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: twaróg ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pieczyczo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Kasza kukurydziana SANTE 10%</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%</b>, Marchew 9%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li><b>Sos własny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li>Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Paprykarz szczeciński 50.00g</b> [składniki: <b>Szprot</b> rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Kiwi 1 szt. 95.00g</li> <li><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10%</b></li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 26%, Woda wodociągowa 26%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 13%, Marchew 10%, <b>Mleko 2% Łaciaste 9%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Zrazik wieprzowy gotowany 200.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kasza jaglana 200.00g</li> <li>Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasola szparagowa 100%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g</b> [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogal maślany 70.00g</b> [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Weka pszenna 30.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g</b> składniki: #twaróg półtłusty <b>Września 63%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Banan 1 szt. 120.00g</li> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki średnio 24%, Brokuł gotowany 19%, Marchew 7%, <b>Mleko 2% Łaciate 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Buraki zasmażane 150.00g</b> składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%</b></li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 10%, Kalafior 9%, Pietruszka korzeń 6%, Brokuły 5%, Ryż biały 4%, Por 4%, <b>Seler korzeniowy 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 2%</li> <li>Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li><b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g</b> składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%</b>, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g</b> [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol>



Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C]</li> <li><b>Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Kasza manna 9%</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g</b> składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, <b>Zacierka jajeczna 13%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, <b>Mleko 2% Łaciaste 4%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100.00g</b> składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 150.00g</b> składniki: Sałata 70%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 26%</b>, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g</b> składniki: <b>#twaróg półtłusty Września 63%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. Szyńka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Gruszka 1 szt. 130.00g</li> <li>8. <b>Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>10. Cytryna 5.00g</li> <li>11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosołowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></li> <li>2. <b>Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 62%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos cytrynowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>Mleko 2% Łaciate 33%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>5. Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> <li>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 10 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 30.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b> [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g</li> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Płatki owsiane 9%</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ryżowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciaste 5%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Jajka gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li><b>Marchewka gotowana oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	844.4	818.6	472.5	90	2225.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3545.2	3448.2	1993.6	378.7	9365.8	99
Białko [g]	0%	95	37.1	40.9	16	6.4	100.5	106
Tłuszcz [g]	0%	62.3	31.7	19.4	10.2	3	64.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	15.9	9.3	5.6	1.7	32.6	525
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	2.9	0.5	0.9	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.8	1.4	1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	200.6	42.5	44.7	12	299.8	100
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	106.31	127	80.74	9.3	323.36	104
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	33.44	22.51	6.59	6.3	68.85	111
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.61	13.87	3.4	0	24.88	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.96
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	53.87
Sód [mg]	0%	2000	892.29	657.72	705.77	94.5	2350.29	118
Potas [mg]	10%	4700	929.98	2296.39	407.82	270	3904.2	84
Wapń [mg]	10%	925	390.1	184.11	29.48	229.5	833.19	90
Fosfor [mg]	10%	580	480.29	373.35	178.21	164.7	1196.55	206
Magnez [mg]	10%	305.63	108.53	133.66	45.65	22.95	310.8	103
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.53	4.95	2.02	0.13	10.65	170
Witamina A [μg]	25%	565	132.69	145.3	10.76	1.12	289.88	51
Witamina D [μg]	10%	10	6.11	0.13	5.42	0.04	11.71	116
witamina E [mg]	30%	9	1.54	2.78	0.83	0.03	5.19	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.45	0.19	0.05	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.76	0.46	0.16	0.29	1.68	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	6.31	4.3	0.18	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.23	81.96	6.45	0.67	115.32	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.23	1.64	1.76	0.23	5.87	118

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	903.4	687.7	518.3	90.7	2200.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3805.1	2901.4	2172.3	382.6	9261.5	98
Białko [g]	0%	95	45.1	35.9	19	5.5	105.7	112
Tłuszcz [g]	0%	62.3	24.8	10.4	23.3	2.2	60.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	13.4	3.2	11.8	1.3	29.8	480
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	2.6	4.7	0.7	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.8	2.1	1.1	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	86.7	32.6	47	9	175.3	59
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	128.27	120.95	59.55	12.3	321.08	103
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	47.03	33.68	8.25	8.25	97.22	156
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.88	17.12	3.1	0.44	27.55	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	0%	2000	1004.61	697.16	1173.63	70.5	2945.9	148
Potas [mg]	10%	4700	1297.77	2410.69	340.06	241.65	4290.19	91
Wapń [mg]	10%	925	609.92	163.41	23.21	180.9	977.45	107
Fosfor [mg]	10%	580	611.94	341.24	139.65	130.95	1223.79	212
Magnez [mg]	10%	305.63	104.83	128.55	29.9	20.25	283.55	93
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.8	4.82	1.48	0.27	9.39	150
Witamina A [µg]	25%	565	25.89	119.5	10.5	11.13	167.03	30
Witamina D [µg]	10%	10	5.57	0.13	5.64	0.01	11.36	113
witamina E [mg]	30%	9	1.66	2.61	0.72	0.07	5.08	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.51	0.35	0.05	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1	0.48	0.15	0.25	1.89	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.8	6.95	3.28	0.2	15.24	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.53	62.04	6.29	6.68	90.56	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.51	1.74	2.93	0.17	7.36	148

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	829.9	684.6	431.4	194	2140	95
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3493.7	2885.3	1818.9	812	9009.9	95
Białko [g]	0%	95	42.3	34.8	16	22	115.2	122
Tłuszcz [g]	0%	62.3	24.2	14.2	10.3	10	58.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	12.4	3.8	5.6	0	21.9	352
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.3	5.6	0.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	3	1	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	236.9	58.2	44.7	0	339.8	113
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	113.88	110.99	70.12	4	299	97
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	35.26	28.36	15.34	0	78.97	128
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.48	13.36	3.4	0	23.25	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.26
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	28.26
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	46.49
Sód [mg]	0%	2000	726.7	451	704.02	0	1881.73	94
Potas [mg]	10%	4700	858.45	2619.54	397.47	0	3875.47	82
Wapń [mg]	10%	925	422.84	165.13	28.35	0	616.33	67
Fosfor [mg]	10%	580	563.93	494.75	174.61	0	1233.3	212
Magnez [mg]	10%	305.63	77.44	144.18	44.52	0	266.16	87
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.08	5.5	1.82	0	10.41	166
Witamina A [µg]	25%	565	119.71	56.39	10.5	0	186.61	33
Witamina D [µg]	10%	10	6.27	0.02	5.42	0	11.72	117
witamina E [mg]	30%	9	1.5	2.68	0.83	0	5.02	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.38	0.19	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.09	0.47	0.15	0	1.72	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	9.85	4.26	0	16.09	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.62	29.79	6.29	0	46.72	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.81	1.12	1.76	0	4.7	94

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	696.1	980.8	575.2	90	2342.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2931.1	4110.7	2412.3	378.7	9833	105
Białko [g]	0%	95	34.1	47.3	24	6.4	111.9	118
Tłuszcz [g]	0%	62.3	20.4	40.7	24.5	3	88.7	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	10.9	11	11.3	1.7	35.1	565
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.4	15.1	3.5	0.9	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.7	4.5	2.8	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	49.9	66.3	34.5	12	162.7	55
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	95.83	113.08	66.38	9.3	284.6	91
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	21.81	19.72	7.55	6.3	55.39	89
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.93	13.65	3.75	0	21.33	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	45.86
Sód [mg]	0%	2000	1151.23	485.4	956.72	94.5	2687.86	135
Potas [mg]	10%	4700	591.88	1932.24	405.3	270	3199.44	69
Wapń [mg]	10%	925	348.11	111.91	34.02	229.5	723.56	79
Fosfor [mg]	10%	580	381.57	374.18	166.6	164.7	1087.06	188
Magnez [mg]	10%	305.63	54.56	111.61	45.15	22.95	234.28	78
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.52	4.36	1.92	0.13	8.94	143
Witamina A [µg]	25%	565	13.5	80.39	12.3	1.12	107.32	18
Witamina D [µg]	10%	10	5.48	0.58	5.61	0.04	11.71	117
witamina E [mg]	30%	9	0.81	3.49	2.07	0.03	6.41	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.77	0.2	0.05	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.73	0.49	0.12	0.29	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.69	7.35	2.78	0.18	13.02	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.1	48.23	7.37	0.67	64.39	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.87	1.21	2.39	0.23	6.71	135

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	747.3	1576.1	415.7	90	2829.2	125
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3145.6	6629.3	1752.4	378.7	11906.1	125
Białko [g]	0%	95	32.1	67.5	19.6	6.4	125.7	133
Tłuszcz [g]	0%	62.3	21.1	48.6	10.2	3	83	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	10.5	14.8	5.6	1.7	32.8	528
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	20.9	0.5	0.9	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.2	8	1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	74.6	241.9	44.7	12	373.2	125
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	111.35	225.57	62.95	9.3	409.18	132
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	28.52	17.89	8.17	6.3	60.89	98
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.31	17.14	3.4	0	28.86	84
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	0%	2000	1153.09	641.77	720.02	94.5	2609.39	131
Potas [mg]	10%	4700	1128.06	2004.38	397.47	270	3799.92	81
Wapń [mg]	10%	925	350.86	218.79	28.35	229.5	827.52	90
Fosfor [mg]	10%	580	525.41	872.99	174.61	164.7	1737.73	300
Magnez [mg]	10%	305.63	108.22	289.46	44.52	22.95	465.16	153
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.51	14.11	1.82	0.13	19.58	313
Witamina A [μg]	25%	565	53.66	115.76	10.5	1.12	181.05	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.66	1.19	5.42	0.04	12.33	123
witamina E [mg]	30%	9	1.24	3.1	0.83	0.03	5.21	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	2.01	0.19	0.05	2.92	294
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	1.44	0.15	0.29	2.53	253
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.31	10.68	4.26	0.18	21.45	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	32.19	34.31	6.29	0.67	73.49	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.88	1.6	1.8	0.23	6.52	131



## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	860.5	816.1	369.5	90	2136.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3625.8	3430.9	1560.2	378.7	8995.7	94
Białko [g]	0%	95	31.2	40.7	19.2	6.4	97.7	103
Tłuszcz [g]	0%	62.3	23.3	24.6	6.9	3	57.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	12.9	5.3	3.7	1.7	23.8	384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	10.3	0.4	0.9	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.6	6	0.6	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	125.3	29	12	210	71
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	133.8	114.67	59.09	9.3	316.86	102
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	58.92	22.76	7.95	6.3	95.94	155
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.7	13.8	3.1	0	21.61	64
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.01
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	0%	2000	706.62	547.24	1050.03	94.5	2398.4	120
Potas [mg]	10%	4700	1026.53	2816.7	368.5	270	4481.75	96
Wapń [mg]	10%	925	334.14	145.77	19.7	229.5	729.12	79
Fosfor [mg]	10%	580	316.13	565.47	148.2	164.7	1194.52	206
Magnez [mg]	10%	305.63	84.83	158.14	35.57	22.95	301.5	100
Żelazo [mg]	10%	6.25	1.84	6.45	1.3	0.13	9.73	155
Witamina A [μg]	25%	565	22.18	98.84	10.5	1.12	132.65	23
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.67	0.03	0.04	6.19	62
witamina E [mg]	30%	9	0.97	3.16	0.63	0.03	4.81	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.48	0.12	0.05	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.58	0.64	0.13	0.29	1.65	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	9.84	4.05	0.18	16.06	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.31	59.3	6.29	0.67	79.59	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.76	1.36	2.62	0.23	5.99	120

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji				Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	853.9	638.9	510.9	237.3	2241	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3589.7	2694.8	2148.9	1000.6	9434.1	100
Białko [g]	0%	95	39	41	29.7	25.2	135	142
Tłuszcz [g]	0%	62.3	28.3	10.8	16.8	6.3	62.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	15	4.5	7.5	3.7	30.9	497
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.5	3.2	0.9	2	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.3	1.6	2.7	0.2	6.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.5	91.4	41.8	22.5	222.2	74
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	114.5	101.21	61.72	19.95	297.39	96
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	35.79	27.09	6.28	19.35	88.52	143
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.92	14.11	3.02	0	25.05	74
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	27.44
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	24.68
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	47.88
Sód [mg]	0%	2000	1035.39	470.46	1090.53	60	2656.39	134
Potas [mg]	10%	4700	1014.3	2392.45	246.78	137.7	3791.24	81
Wapń [mg]	10%	925	337.05	186.36	33.31	114.75	671.47	72
Fosfor [mg]	10%	580	494.67	578.99	202.01	275.4	1551.08	267
Magnez [mg]	10%	305.63	103.32	144.04	43.55	10.8	301.72	99
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.19	4.65	1.98	0.27	10.1	162
Witamina A [μg]	25%	565	21.99	86.16	51.9	0	160.06	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.53	0.55	7.52	0.1	13.71	137
witamina E [mg]	30%	9	1.93	1.83	1.02	0.07	4.87	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.41	0.17	0.02	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	0.56	0.1	0.54	1.86	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.58	11.57	5.54	0.21	21.92	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.19	47.65	3.33	0	64.18	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	1.17	2.72	0.15	6.64	134

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	817.4	840.8	471.8	90.7	2220.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3441.2	3548.2	1987.3	382.6	9359.4	98
Białko [g]	0%	95	36	38.8	27.1	5.5	107.5	114
Tłuszcz [g]	0%	62.3	24.7	13.3	13	2.2	53.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	11.7	4.7	7.3	1.3	25.1	404
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.3	3.9	1.4	0.7	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.5	2.2	1.1	0.1	5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	254.8	35	54.9	9	353.7	118
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	114.69	149.8	63.09	12.3	339.9	109
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	42.17	29.59	8.01	8.25	88.03	142
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.92	17.05	3.4	0.44	24.83	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.9
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	22.2
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	0%	2000	1063.58	709.29	730.42	70.5	2573.79	129
Potas [mg]	10%	4700	811.29	1973.9	458.49	241.65	3485.34	74
Wapń [mg]	10%	925	349.29	214.02	79.11	180.9	823.34	90
Fosfor [mg]	10%	580	481.21	349.49	297.19	130.95	1258.85	217
Magnez [mg]	10%	305.63	71.78	116.31	49.38	20.25	257.73	84
Żelazo [mg]	10%	6.25	3.05	4.27	1.93	0.27	9.52	152
Witamina A [μg]	25%	565	124.52	54.21	10.5	11.13	200.37	36
Witamina D [μg]	10%	10	6.43	0.12	5.47	0.01	12.05	120
witamina E [mg]	30%	9	1.14	2.45	0.86	0.07	4.53	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.39	0.21	0.05	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.8	0.46	0.39	0.25	1.92	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.65	5.17	4.36	0.2	14.39	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.51	32.52	6.29	6.68	59.02	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.65	1.77	1.82	0.17	6.43	129

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-02-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	804.9	808.9	467.2	194	2275.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3391.2	3407	1962	812	9572.3	102
Białko [g]	0%	95	39.9	37.4	18.7	22	118.1	124
Tłuszcz [g]	0%	62.3	20.4	20.4	17.8	10	68.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	10.9	5.5	9.9	0	26.4	425
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	6.2	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	3.1	0.7	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	80.1	65.7	46.7	0	192.6	65
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	119.28	124.35	59.41	4	307.05	98
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	36.88	19.26	8.18	0	64.34	103
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.12	11.15	3.1	0	22.38	66
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.94
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	31.62
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	43.44
Sód [mg]	0%	2000	1033.5	503.72	1044.33	0	2581.56	129
Potas [mg]	10%	4700	953.33	1807.16	331.15	0	3091.65	65
Wapń [mg]	10%	925	355.75	139.58	25.91	0	521.25	56
Fosfor [mg]	10%	580	431.28	347.97	133.98	0	913.24	157
Magnez [mg]	10%	305.63	88.3	113.27	29.63	0	231.21	76
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.92	4.18	1.43	0	8.54	137
Witamina A [μg]	25%	565	21.67	75.56	10.5	0	107.74	19
Witamina D [μg]	10%	10	5.51	0.25	5.57	0	11.34	114
witamina E [mg]	30%	9	1.44	2.44	0.68	0	4.58	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.41	0.39	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.66	0.35	0.11	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.78	4.78	3.59	0	12.16	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	13	27.07	6.29	0	46.37	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	1.25	2.61	0	6.45	129

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-02-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	818.5	939.5	453.7	86.4	2298.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3433.3	3955	1911.5	367.2	9667.1	102
Białko [g]	0%	95	33.8	31	25.1	13.8	103.7	110
Tłuszcz [g]	0%	62.3	33.4	23.3	12.2	0	69	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	15.9	6.8	6.7	0	29.6	476
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.5	9.7	1.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.3	3.8	1.1	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.3	373.6	57.3	0	474.2	158
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	99.27	160.02	62.36	7.8	329.46	107
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	34.64	23.72	7.38	7.8	73.54	119
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.43	17.46	3.4	0	28.29	83
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.95
% energii z tłuszczu	0%	25	-	-	-	-	-	20.88
% energii z węglowodanów	0%	58	-	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	0%	2000	1013.52	622.75	782.82	60	2479.1	124
Potas [mg]	10%	4700	870.08	2089.72	472.98	0	3432.8	73
Wapń [mg]	10%	925	372.14	211.58	62.46	0	646.2	70
Fosfor [mg]	10%	580	387.81	567.28	274.87	0	1229.97	212
Magnez [mg]	10%	305.63	94.08	126.18	50.64	0	270.91	89
Żelazo [mg]	10%	6.25	2.6	6.22	1.95	0	10.78	173
Witamina A [μg]	25%	565	68.64	48.4	10.5	0	127.55	23
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1.56	5.46	0	12.47	125
witamina E [mg]	30%	9	1.25	3.63	0.85	0	5.75	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.44	0.2	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.54	0.82	0.33	0	1.7	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.66	5.64	4.89	0	12.2	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.18	29.04	6.29	0	76.53	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.53	1.55	1.95	0.15	6.19	124

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2290.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9640.5	102
Białko [g]	0%	95	112.1	118
Tłuszcz [g]	0%	62.3	66.7	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 6.23	28.8	464
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	280.4	94
Węglowodany ogółem [g]	0%	310.33	322.79	104
Cukry [g]	0%	Maks: 62.07	77.17	124
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	24.8	73
% energii z białka	0%	17	-	23
% energii z tłuszczu	0%	25	-	26
% energii z węglowodanów	0%	58	-	51
Sód [mg]	0%	2000	2516.44	126
Potas [mg]	10%	4700	3735.2	80
Wapń [mg]	10%	925	736.94	80
Fosfor [mg]	10%	580	1262.61	218
Magnez [mg]	10%	305.63	292.3	96
Żelazo [mg]	10%	6.25	10.76	172
Witamina A [µg]	25%	565	166.02	29
Witamina D [µg]	10%	10	11.46	114
witamina E [mg]	30%	9	5.14	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	15.53	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.62	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.29	126