

Plan żywieniowy: 08.02-17.02 Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2250 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 2. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Majonez Kielecki 4%, Musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 130.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 74%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynga z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Paszet pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszeny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Mintaj panierowany pieczony 120.00g składniki: Mintaj panierowany FROSTA 100% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszena 750, mąka pszena 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [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] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] Ketchup łagodny 30.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Gruszka 1 szt. 130.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 25%, Mleko 2% Łaciaste 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Groszek ptysiowy S 5%, Cebula 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2% Kotlet drobiowy smażony 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [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] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Ogórek zielony świeży 50.00g Sałata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-02-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczycwo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Salata 10.00g Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g [składniki: Czarne oliwki, woda, ocet winny, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Kiwi 1 szt. 95.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% Zrazy wieprzowe zawijane duszone w sosie własnym 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 41%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 10%, Boczek wędzony Morliny 10%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Musztarda 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, #papryka słodka Kamis 1% [składniki: papryka słodka mielona], Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kluski śląskie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 150.00g składniki: Kapusta czerwona 81%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 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.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt brzoskwiowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany 70.00g [składniki: mąka pszenna 51%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Banan 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Papryka zielona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Środa, 2024-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 2. Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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.] 5. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 70.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Jaja kurze całe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% 2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 3. Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur 200.00g 5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 5. Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórk, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-02-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jaja kurze całe 50.00g 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.] Sałata 10.00g Papryka czerwona 50.00g Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciata 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 31%, Cebula 26%, Woda wodociągowa 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 6%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Piątek, 2024-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: Ser żółty 40%, Jaja kurze całe 20%, Kukurydza konserwowa 20%, Majonez delikatny Winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Musztarda 5%, Szcypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Szynka 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] Salata 10.00g Rzodkiewka 50.00g Gruszka 1 szt. 130.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% Mintaj panierowany pieczony 100.00g składniki: Mintaj panierowany FROSTA 100% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 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.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [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, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemiaki średnio 9%, Grzanki wieloziarniste 6%, Por 5%, Mleko 2% Łaciato 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kotlet z jaj smażony 100.00g składniki: Jaja kurze całe 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% Ziemiaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemiaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	625.1	861.2	441.5	90	2018	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2617.2	3620.3	1862.3	378.7	8478.7	90
Białko [g]	0%	95	24.5	34	14.1	6.4	79.2	84
Tłuszcz [g]	0%	75	28.7	26.2	10.1	3	68.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.2	5.5	5.5	1.7	28.1	375
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.2	10	0.3	0.9	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1	5.7	0.2	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	220.6	47.8	44.7	12	325.2	109
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	70.8	129.23	75.08	9.3	284.42	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	18.61	23.62	8.04	6.3	56.58	100
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.6	14.19	3.2	0	25	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.25
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.87
Sód [mg]	0%	2000	820.1	548.21	775.09	94.5	2237.9	112
Potas [mg]	10%	4700	559.84	2074.64	272.39	270	3176.88	68
Wapń [mg]	10%	902.74	343.48	180.15	17.75	229.5	770.89	85
Fosfor [mg]	10%	580	200.63	333.53	92.81	164.7	791.68	137
Magnez [mg]	10%	304.62	73.64	119.36	23.69	22.95	239.66	79
Żelazo [mg]	10%	6.38	3	4.37	0.92	0.13	8.44	133
Witamina A [µg]	25%	565	41.71	110.81	56.13	1.12	209.78	37
Witamina D [µg]	10%	10	14.7	0.18	5.42	0.04	20.36	203
witamina E [mg]	30%	9	1.18	5.55	1.02	0.03	7.79	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.44	0.03	0.05	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.3	0.39	0.13	0.29	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.53	5.99	3.03	0.18	11.74	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.02	52.95	33.68	0.67	112.33	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.05	1.37	1.93	0.23	5.59	112

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	820.3	621.1	549.5	90.7	2081.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3440.7	2616.6	2309.9	382.6	8749.9	92
Białko [g]	0%	95	33.9	28	24.1	5.5	91.7	97
Tłuszcz [g]	0%	75	33.9	13.5	18.1	2.2	67.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	16.4	2.2	7.2	1.3	27.2	364
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	10.2	1.7	1.8	0.7	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2	1.2	1	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	226.7	3.1	21.5	9	260.3	87
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	97.89	103.07	75.38	12.3	288.64	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.08	16.04	10.81	8.25	71.19	126
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.45	12.59	6.03	0.44	25.53	75
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	0%	2000	1276.67	917.71	993.53	70.5	3258.43	164
Potas [mg]	10%	4700	763.2	1727.55	287.94	241.65	3020.35	64
Wapń [mg]	10%	902.74	321.36	103.8	29.72	180.9	635.78	70
Fosfor [mg]	10%	580	344.86	253.98	131.04	130.95	860.84	149
Magnez [mg]	10%	304.62	59.04	93.28	47.31	20.25	219.89	73
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.57	3.29	1.91	0.27	9.06	142
Witamina A [μg]	25%	565	16.72	104.95	12.76	11.13	145.57	26
Witamina D [μg]	10%	10	5.77	0	5.4	0.01	11.19	112
witamina E [mg]	30%	9	1.18	1.46	1.05	0.07	3.78	42
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.38	0.16	0.05	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.3	0.06	0.25	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.52	4.88	2.99	0.2	11.6	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.03	62.97	7.66	6.68	87.34	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.19	2.29	2.48	0.17	8.14	164

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	777.3	790.7	423.6	194	2185.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3267.2	3318.6	1780.2	812	9178.1	98
Białko [g]	0%	95	37.2	33.6	18.3	22	111.2	116
Tłuszcz [g]	0%	75	25.6	27.7	14.8	10	78.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.8	5.4	8.8	0	26.1	350
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	7.5	13.3	0.3	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.8	6.8	0.2	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	79.8	61.6	50.5	0	191.9	65
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	103.52	108.78	55.79	4	272.1	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	28.29	27.6	7.73	0	63.63	113
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.54	14.35	3.45	0	26.34	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.72
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.83
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.45
Sód [mg]	0%	2000	1426.62	428.92	1088.54	0	2944.09	146
Potas [mg]	10%	4700	722.47	2173.29	288.32	0	3184.09	67
Wapń [mg]	10%	902.74	106.42	166.76	24.1	0	297.29	33
Fosfor [mg]	10%	580	425.38	415.93	102.35	0	943.67	163
Magnez [mg]	10%	304.62	78.88	122.52	23.65	0	225.06	74
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.66	5.3	0.86	0	9.83	154
Witamina A [μg]	25%	565	15.93	54.8	9.6	0	80.33	15
Witamina D [μg]	10%	10	5.89	0.07	5.43	0	11.4	114
witamina E [mg]	30%	9	1.39	4.71	0.01	0	6.12	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.36	0.02	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.44	0.09	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.16	12.79	2.94	0	22.9	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.55	27.31	5.76	0	42.63	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.56	1.07	2.72	0	7.36	146

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	672.8	1119.2	537.9	94	2424	108
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2818.8	4698.9	2254.4	396.6	10168.8	108
Białko [g]	0%	95	33.1	49.1	21.9	5.5	109.7	116
Tłuszcz [g]	0%	75	30.8	42.1	24.2	2.2	99.5	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	17.8	10.7	11.2	1.3	41.2	549
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.7	15.1	3.3	0.7	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.6	4.4	1.9	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.1	66.3	34.5	10.5	194.4	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	67.91	140.76	59.46	13.2	281.35	100
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.75	17.87	8.1	8.1	51.83	92
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.41	10.05	3.15	0.6	18.21	54
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.33
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	46.37
Sód [mg]	0%	2000	1355.6	459.42	1028.54	72	2915.56	146
Potas [mg]	10%	4700	457.28	937.95	282.02	229.5	1906.77	41
Wapń [mg]	10%	902.74	538.92	103.8	20.5	180.9	844.13	93
Fosfor [mg]	10%	580	273.54	250.65	76.7	129.6	730.5	125
Magnez [mg]	10%	304.62	67.28	65.03	21.85	18.9	173.07	56
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.53	3.15	0.77	0.27	5.73	89
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	61.83	12.3	3.14	80.09	14
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.58	5.61	0.02	20.3	203
witamina E [mg]	30%	9	0.45	3.41	1.68	0.32	5.88	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.59	0.05	0.04	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.41	0.41	0.05	0.24	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.03	4.52	1.24	0.2	8	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	37.1	7.37	1.88	48.05	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.38	1.14	2.57	0.18	7.28	146

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	780.5	967.2	471.7	90.7	2310.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3265.8	4067.3	1977.4	382.6	9693.3	103
Białko [g]	0%	95	30	42.3	20.7	5.5	98.7	105
Tłuszcz [g]	0%	75	39	28.9	19	2.2	89.3	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	21.8	7.5	8.6	1.3	39.3	524
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	10.2	7.5	4.9	0.7	23.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	4.8	1.7	0.1	8.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	126.6	53.2	47	9	235.8	79
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	79.83	141.36	57.81	12.3	291.31	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	26.96	22.46	8.28	8.25	65.96	118
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.21	14.36	7.1	0.44	27.12	79
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	32.67
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.58
Sód [mg]	0%	2000	2104.4	776.06	884.72	70.5	3835.7	192
Potas [mg]	10%	4700	796.86	1932.75	471.9	241.65	3443.18	73
Wapń [mg]	10%	902.74	339.33	143	35.37	180.9	698.61	78
Fosfor [mg]	10%	580	373.22	342.95	258.4	130.95	1105.53	191
Magnez [mg]	10%	304.62	69.9	125.15	70.35	20.25	285.65	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.58	3.99	2.86	0.27	8.72	137
Witamina A [μg]	25%	565	44.85	99.23	10.5	11.13	165.72	30
Witamina D [μg]	10%	10	5.64	0.07	5.64	0.01	11.38	113
witamina E [mg]	30%	9	1.24	4.38	1.14	0.07	6.84	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.43	0.46	0.05	1.06	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.62	0.35	0.18	0.25	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.57	6.46	6.1	0.2	16.35	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.91	58.34	6.29	6.68	98.23	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	5.26	1.94	2.21	0.17	9.58	192

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	895.2	926.6	348.3	90	2260.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3758.3	3889	1468.9	378.7	9495	100
Białko [g]	0%	95	37.8	44.2	17.5	6.4	106.1	112
Tłuszcz [g]	0%	75	35.7	32.5	6.9	3	78.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	21	10.7	3.7	1.7	37.3	498
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	11.4	0.4	0.9	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.2	5.6	0.7	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	144.7	23.2	12	263.7	88
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	107.36	122.64	56.53	9.3	295.85	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	57.86	19.64	7.74	6.3	91.55	163
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.78	16.91	5.35	0	26.05	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.9
Sód [mg]	0%	2000	963.6	591.6	976.33	94.5	2626.05	132
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2603.74	321.07	270	4153.45	88
Wapń [mg]	10%	902.74	554.62	151.17	23.48	229.5	958.79	106
Fosfor [mg]	10%	580	232.94	620.78	167.46	164.7	1185.89	204
Magnez [mg]	10%	304.62	79.76	166.19	47.54	22.95	316.44	105
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	5.34	1.65	0.13	8.42	132
Witamina A [μg]	25%	565	21.7	90.59	36	1.12	149.42	26
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.71	0.02	0.04	14.86	148
witamina E [mg]	30%	9	0.77	3.95	1.4	0.03	6.16	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.66	0.12	0.05	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.63	0.11	0.29	1.56	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	10.05	4.33	0.18	15.84	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	54.35	21.6	0.67	89.65	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	1.47	2.44	0.23	6.56	132

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	708.7	1130.4	488.9	237.3	2565.5	115
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2974.9	4781.7	2056.1	1000.6	10813.4	115
Białko [g]	0%	95	34.8	56	31.1	25.2	147.1	156
Tłuszcz [g]	0%	75	28.2	11.5	16.6	6.3	62.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.3	3.3	7.2	3.7	29.7	397
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.1	2.9	1.7	2	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	1.1	2.8	0.2	5.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.3	155.1	58.5	22.5	302.5	102
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	80.84	208.64	54.98	19.95	364.42	130
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	26.62	24.64	6.87	19.35	77.48	137
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.09	16.15	2.66	0	22.9	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.86
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.9
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.24
Sód [mg]	0%	2000	1109.6	1157.4	1209.12	60	3536.13	176
Potas [mg]	10%	4700	758.06	1643.11	249.42	137.7	2788.31	59
Wapń [mg]	10%	902.74	305.01	167.54	63.49	114.75	650.8	73
Fosfor [mg]	10%	580	325.56	463.44	257.64	275.4	1322.05	227
Magnez [mg]	10%	304.62	60.44	112.89	48.5	10.8	232.65	77
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.59	3.11	1.27	0.27	6.25	98
Witamina A [μg]	25%	565	27.6	79.21	75.54	0	182.36	32
Witamina D [μg]	10%	10	5.67	0.35	8.59	0.1	14.72	148
witamina E [mg]	30%	9	1.02	1.3	0.9	0.07	3.3	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.26	0.04	0.02	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.51	0.21	0.54	1.78	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.56	7.42	6.08	0.21	17.29	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.56	17.66	3.92	0	38.15	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.77	2.89	3.02	0.15	8.84	176

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	682.3	996	611.1	90.7	2380.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2868.1	4190.6	2561.9	382.6	10003.3	105
Białko [g]	0%	95	30.7	31.9	24.8	5.5	93.1	98
Tłuszcz [g]	0%	75	23.1	27.1	26	2.2	78.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.1	6.8	14	1.3	33.3	444
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.7	12.7	1.6	0.7	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	5	1.2	0.1	7.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	246.3	57.4	63.5	9	376.2	125
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	90.35	164.55	72.25	12.3	339.47	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	41.38	27.54	7.51	8.25	84.69	150
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.41	17.37	5.64	0.44	28.87	85
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.94
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	0%	2000	962.4	329.3	828.04	70.5	2190.25	109
Potas [mg]	10%	4700	731.24	2341.84	408.14	241.65	3722.89	80
Wapń [mg]	10%	902.74	311.76	158.2	286.25	180.9	937.13	105
Fosfor [mg]	10%	580	457.77	496.32	91.89	130.95	1176.94	204
Magnez [mg]	10%	304.62	75.83	127.53	39.07	20.25	262.69	87
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.94	5.08	2.28	0.27	10.58	166
Witamina A [μg]	25%	565	167.81	81.48	11.28	11.13	271.72	48
Witamina D [μg]	10%	10	6.38	1.54	14.04	0.01	21.98	219
witamina E [mg]	30%	9	1.78	4.42	0.94	0.07	7.23	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.65	0.28	0.05	1.49	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.82	0.14	0.25	1.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.14	10.37	1.1	0.2	16.82	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.48	44.11	6.77	6.68	97.05	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	0.82	2.07	0.17	5.47	109

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	737.8	819.4	451.4	194	2202.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3098.9	3449.2	1894.1	812	9254.4	98
Białko [g]	0%	95	34.6	34	18.2	22	109	114
Tłuszcz [g]	0%	75	27.6	21.5	17.8	10	77	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	14	4.1	9.8	0	28	374
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.1	4.3	1.9	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	2.6	0.6	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	135.2	5.6	46.7	0	187.5	63
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	89.95	128.54	56.34	4	278.84	99
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.36	19.71	8.23	0	60.31	107
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.6	12.54	4.09	0	21.24	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.25
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.86
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.9
Sód [mg]	0%	2000	1313.41	895.71	1052.99	0	3262.12	164
Potas [mg]	10%	4700	777.44	1692.43	327.56	0	2797.43	60
Wapń [mg]	10%	902.74	440.44	137.3	24.83	0	602.58	67
Fosfor [mg]	10%	580	340.56	276.42	138.14	0	755.14	131
Magnez [mg]	10%	304.62	64.95	87.2	33.61	0	185.77	61
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.91	3.68	1.44	0	7.05	111
Witamina A [μg]	25%	565	36.51	38.84	10.5	0	85.86	15
Witamina D [μg]	10%	10	9.95	0.01	5.57	0	15.54	156
witamina E [mg]	30%	9	0.71	2.1	0.67	0	3.49	39
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.34	0.37	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.59	0.28	0.1	0	0.98	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	4.28	3.89	0	10.15	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.74	28.86	6.29	0	44.9	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.28	2.23	2.63	0	8.15	164

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	742.1	790.8	443.5	86.4	2062.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3110.9	3321.5	1870.9	367.2	8670.6	92
Białko [g]	0%	95	31	27.5	15.6	13.8	88	93
Tłuszcz [g]	0%	75	31.4	23.4	10.1	0	65	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.3	3.9	5.5	0	24.8	331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.7	11	0.3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.7	5.4	0.2	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	41.1	237.5	50.5	0	329.1	110
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	87.29	127.74	73.84	7.8	296.68	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	33.7	26.64	7.15	7.8	75.3	134
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.26	20.75	2.8	0	30.81	90
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	27.17
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	0%	2000	1275.7	925.67	838.79	60	3100.17	155
Potas [mg]	10%	4700	669.05	2126.96	319.37	0	3115.4	66
Wapń [mg]	10%	902.74	323.91	182.91	16.22	0	523.05	58
Fosfor [mg]	10%	580	304.59	459.14	106.85	0	870.59	150
Magnez [mg]	10%	304.62	73.4	140.8	25.22	0	239.43	78
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.82	6.48	0.93	0	9.24	146
Witamina A [μg]	25%	565	57.93	177.6	10.76	0	246.3	43
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1	5.43	0	11.88	118
witamina E [mg]	30%	9	0.65	4.24	0.44	0	5.34	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.49	0.04	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.45	0.65	0.11	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.3	5.96	3.32	0	11.59	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.76	26.51	6.45	0	67.73	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.18	2.31	2.09	0.15	7.75	155

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2249.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9450.6	100
Białko [g]	0%	95	103.4	109
Tłuszcz [g]	0%	75	76.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	31.5	421
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	266.7	89
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	299.31	106
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	69.85	124
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	25.21	74
% energii z białka	0%	17	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	53	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2990.64	150
Potas [mg]	10%	4700	3130.87	67
Wapń [mg]	10%	902.74	691.91	77
Fosfor [mg]	10%	580	974.28	168
Magnez [mg]	10%	304.62	238.03	78
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.33	131
Witamina A [µg]	25%	565	161.71	29
Witamina D [µg]	10%	10	15.36	153
witamina E [mg]	30%	9	5.59	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.23	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	72.61	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.47	150