

## Plan żywieniowy: (1) Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 28.02-08.03

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-02-28
<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 podstawowa (grupa)</b> <b>[właściciel: test702]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
<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:</b> 53%, <b>białka:</b> 17%, <b>tłuszczów:</b> 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Środa, 2024-02-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb graham 70.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna 750</b>, mąka <b>pszenna 1850</b> graham, mąka <b>żytnia 720</b>, ekstrakt słodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>2. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g</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: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Kiełbasa śląska 80.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik <b>pszenny</b> i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko <b>sojowe</b>, substancja zagęszczająca]</li> <li>5. Ketchup łagodny 30.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Gruszka 1 szt. 130.00g</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 z dyni z groszkiem ptysiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 25%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b>, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Groszek ptysiowy S 5%</b>, Cebula 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Por 2%</li> <li>2. <b>Kotlet drobiowy smażony 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li>4. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g</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>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szyntka 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>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko</b>, <b>ser</b>, <b>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. Rzodkiewka 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: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-02-29

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>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna 750</b>, mąka <b>pszenna 1850</b> graham, mąka <b>żytnia 720</b>, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> 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 <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><b>Ser żółty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny]</li> <li>Ogórek zielony świeży 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</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>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 pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</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>Pieczyczo pszenno-żytnie 100.00g</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>Paprykarz szczeciński 50.00g</b> [składniki: <b>Szprot</b> rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik <b>sojowy</b>, 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 jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, jagody 2,1%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Piątek, 2024-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g</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>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 żółty 50.00g</b></li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Gruszka 1 szt. 150.00g</li> <li>Salata 10.00g</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 koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa 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><b>Mintaj panierowany pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Mintaj panierowany FROSTA 100%</b></li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li>Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 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>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słod <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b></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><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</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>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> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

## Dzień: 4 - Sobota, 2024-03-02

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, karoten, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g</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>Ser żółty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten]</li> <li><b>Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g</b> składniki: <b>#twaróg półtłusty Września 65%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 25%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, 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>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 grochowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone 210.00g 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%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li><b>Surówka wykwintna 150.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, <b>Majonez delikatny Winiary 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 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>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</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 40.00g [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</b>, <b>ser</b>, <b>masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>Papryka zielona 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 - Niedziela, 2024-03-03

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>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>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><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>Mandarynki 70.00g</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>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>Żurek ZAKWAS 21%</b>, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</li> <li>Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos musztardowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 15%</b>, <b>Musztarda 10%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur 200.00g</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>Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g</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>Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 86%</b>, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórek, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</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: <b>mleko, śmietanka</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol>

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-03-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna 750</b>, mąka <b>pszenna 1850</b> graham, mąka <b>żytnia 720</b>, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</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>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> <li>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>Sałata 10.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C]</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 pieczarkowa z zacierką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, <b>Zacierka jajeczna 12%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, <b>Mleko 2% Łaciata 4%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Gołąbki siekane 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 31%, Cebula 26%, Woda wodociągowa 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</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>Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g</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>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%</li> <li><b>Ser żółty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny]</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: 7 - Wtorek, 2024-03-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g</b> składniki: <b>Ser żółty 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 20%</b>, Kukurydza konserwowa 20%, <b>Majonez delikatny Winiary 7%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, <b>Musztarda 5%</b>, Szcypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>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]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Gruszka 1 szt. 130.00g</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 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>Pieczeń wieprzowa. duszona bezglutenowa 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 89%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka z tapioki S 1%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% łąciate 10%</b></li> <li>Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 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> <li><b>Sos pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna 750</b>, mąka <b>pszenna 1850</b> graham, mąka <b>żytnia 720</b>, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Pieczyno pszenno-żytnie 70.00g</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>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>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>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 wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>



I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</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 <b>manna</b> (z <b>pszenicy</b>), sól, białko <b>sojowe</b>, 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><b>Ogórek konserwowy 50.00g</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g</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 z zielonego groszku z grzankami 400.00g</b> składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemiaki średnio 9%, <b>Grzanki wieloziarniste 6%</b>, Por 5%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 5%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kotlet z jaj smażony 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 65%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b>, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemiaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemiaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</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>Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g</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>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>Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</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>

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-03-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li><b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (dieta podstawowa - jadłospis dekadowy) 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 87%</b>, <b>Majonez Kielecki 4%</b>, <b>Musztarda 4%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ser żółty 40.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Mandarynki 120.00g</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 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><b>Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>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%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, <b>MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</b></li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> 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>Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>Papryka czerwona 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>

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></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><b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b> [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza <b>manna</b> (z <b>pszenicy</b>), sól, białko <b>sojowe</b>, 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>Ogórek konserwowy 50.00g</b> [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 100.00g</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>Mintaj panierowany pieczony 120.00g</b> składniki: <b>Mintaj panierowany FROSTA 100%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 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>Chleb graham 70.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Hummus 50.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam KRESTO 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</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 <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, 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>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-02-28

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: 2 (Czwartek), 2024-02-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
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: 3 (Piątek), 2024-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	775.9	819.4	505.6	194	2294.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3254.6	3449.2	2119.1	812	9635.1	101
Białko [g]	0%	95	37.4	34	19.4	22	112.9	118
Tłuszcz [g]	0%	75	31.8	21.5	22.7	10	86.1	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	19	4.1	10.9	0	34.1	455
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	4.3	4.7	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.5	2.6	1	0	4.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	122.6	5.6	47	0	175.2	59
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	88.23	128.54	57.11	4	277.89	98
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.97	19.71	8.28	0	60.97	109
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.66	12.54	2.62	0	21.82	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.17
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	36.87
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	38.97
Sód [mg]	0%	2000	1261.6	895.71	1140.32	0	3297.64	165
Potas [mg]	10%	4700	809.01	1692.43	336.45	0	2837.91	60
Wapń [mg]	10%	902.74	624.95	137.3	21.51	0	783.77	86
Fosfor [mg]	10%	580	313.19	276.42	143.74	0	733.36	127
Magnez [mg]	10%	304.62	72.1	87.2	31.29	0	190.6	63
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.65	3.68	1.48	0	6.82	107
Witamina A [µg]	25%	565	16.5	38.84	10.5	0	65.84	12
Witamina D [µg]	10%	10	16.28	0.01	5.64	0	21.93	219
witamina E [mg]	30%	9	0.58	2.1	0.7	0	3.39	37
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.34	0.33	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.28	0.13	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.3	4.28	3.59	0	11.17	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.9	28.86	6.29	0	45.06	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.15	2.23	2.85	0	8.24	165

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	895.2	1034.6	348.3	90	2368.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3758.3	4338.4	1468.9	378.7	9944.4	105
Białko [g]	0%	95	37.8	53.8	17.5	6.4	115.7	122
Tłuszcz [g]	0%	75	35.7	40.1	6.9	3	85.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	21	12.4	3.7	1.7	39	522
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	14.7	0.4	0.9	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.2	7.3	0.7	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	23.2	12	311.6	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	107.36	122.88	56.53	9.3	296.08	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	57.86	19.65	7.74	6.3	91.56	163
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.78	16.94	5.35	0	26.08	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	0%	2000	963.6	681.89	976.33	94.5	2716.34	136
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2760.55	321.07	270	4310.26	92
Wapń [mg]	10%	902.74	554.62	156.09	23.48	229.5	963.71	106
Fosfor [mg]	10%	580	232.94	722.54	167.46	164.7	1287.66	222
Magnez [mg]	10%	304.62	79.76	178.45	47.54	22.95	328.71	109
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	5.71	1.65	0.13	8.79	138
Witamina A [μg]	25%	565	21.7	90.76	36	1.12	149.58	26
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	0.02	0.04	15.12	151
witamina E [mg]	30%	9	0.77	4.44	1.4	0.03	6.65	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.7	0.12	0.05	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.75	0.11	0.29	1.68	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	11.48	4.33	0.18	17.27	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	54.45	21.6	0.67	89.75	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	1.7	2.44	0.23	6.79	136

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-03-03

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: 6 (Poniedziałek), 2024-03-04

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: 7 (Wtorek), 2024-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	737.8	983.7	451.4	194	2367	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3098.9	4121.1	1894.1	812	9926.3	106
Białko [g]	0%	95	34.6	36.1	18.2	22	111.1	116
Tłuszcz [g]	0%	75	27.6	42.6	17.8	10	98.1	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	14	10.8	9.8	0	34.7	463
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.1	18.9	1.9	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	6.5	0.6	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	135.2	69.7	46.7	0	251.6	84
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	89.95	120.31	56.34	4	270.61	96
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.36	19.38	8.23	0	59.98	106
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.6	12.83	4.09	0	21.53	64
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	23.76
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	38.69
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	37.55
Sód [mg]	0%	2000	1313.41	539.56	1052.99	0	2905.97	146
Potas [mg]	10%	4700	777.44	1927.63	327.56	0	3032.64	65
Wapń [mg]	10%	902.74	440.44	146.76	24.83	0	612.04	68
Fosfor [mg]	10%	580	340.56	410.55	138.14	0	889.26	154
Magnez [mg]	10%	304.62	64.95	105.16	33.61	0	203.73	67
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.91	4.75	1.44	0	8.11	127
Witamina A [μg]	25%	565	36.51	38.97	10.5	0	85.99	15
Witamina D [μg]	10%	10	9.95	0.57	5.57	0	16.1	162
witamina E [mg]	30%	9	0.71	3.95	0.67	0	5.34	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.77	0.37	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.59	0.51	0.1	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	6.8	3.89	0	12.67	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.74	29.06	6.29	0	45.1	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.28	1.34	2.63	0	7.26	146

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-03-06

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

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	633.8	861.2	471.8	90	2056.9	91
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2654	3620.3	1990.8	378.7	8644	91
Białko [g]	0%	95	25.7	34	16.6	6.4	82.8	87
Tłuszcz [g]	0%	75	29.2	26.2	11.2	3	69.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.3	5.5	5.7	1.7	28.4	380
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	7.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	220.6	47.8	44.7	12	325.2	109
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	70.01	129.23	76.69	9.3	285.24	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.86	23.62	8.69	6.3	56.48	100
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.26	14.19	1.1	0	21.56	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.7
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	0%	2000	843.34	548.21	822.27	94.5	2308.33	115
Potas [mg]	10%	4700	537.2	2074.64	272.37	270	3154.22	67
Wapń [mg]	10%	902.74	338.54	180.15	16.88	229.5	765.08	85
Fosfor [mg]	10%	580	197.97	333.53	92.71	164.7	788.92	136
Magnez [mg]	10%	304.62	69.86	119.36	20	22.95	232.18	77
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.94	4.37	0.9	0.13	8.35	131
Witamina A [μg]	25%	565	126.49	110.81	56.13	1.12	294.57	52
Witamina D [μg]	10%	10	14.7	0.18	5.42	0.04	20.36	203
witamina E [mg]	30%	9	1.16	5.55	1.02	0.03	7.77	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.44	0.03	0.05	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.3	0.39	0.13	0.29	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.5	5.99	3.03	0.18	11.72	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.51	52.95	33.68	0.67	109.82	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.1	1.37	2.05	0.23	5.77	115

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	637.7	652.5	558.6	90.7	1939.7	86
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2685.6	2745.8	2348.4	382.6	8162.7	86
Białko [g]	0%	95	29.9	28	24.9	5.5	88.5	94
Tłuszcz [g]	0%	75	18.2	17	18.4	2.2	56	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	6.4	2.5	7.3	1.3	17.5	235
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.3	3.8	1.8	0.7	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.8	2.3	1	0.1	4.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	20.2	3.1	21.5	9	53.8	18
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	90.31	102.96	75.86	12.3	281.44	100
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.49	18.35	11.01	8.25	70.11	126
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.64	12.55	5.4	0.44	22.06	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25.33
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	55.09
Sód [mg]	0%	2000	1170.06	917.57	1007.69	70.5	3165.83	159
Potas [mg]	10%	4700	557	1724.73	287.93	241.65	2811.32	60
Wapń [mg]	10%	902.74	295.63	103.17	29.45	180.9	609.17	67
Fosfor [mg]	10%	580	246.98	253.42	131.01	130.95	762.37	133
Magnez [mg]	10%	304.62	41.35	93.06	46.2	20.25	200.87	67
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.23	3.29	1.91	0.27	6.7	105
Witamina A [μg]	25%	565	13.15	104.48	12.76	11.13	141.54	24
Witamina D [μg]	10%	10	0.1	0	5.4	0.01	5.52	55
witamina E [mg]	30%	9	0.78	2.12	1.05	0.07	4.04	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.38	0.16	0.05	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.45	0.3	0.06	0.25	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	0.84	4.87	2.99	0.2	8.91	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.89	62.69	7.66	6.68	84.92	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.92	2.29	2.51	0.17	7.91	159

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2264.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9514.7	101
Białko [g]	0%	95	106	112
Tłuszcz [g]	0%	75	78	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	30.9	413
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	251.2	84
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	296.53	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	69.2	123
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	24.02	71
% energii z białka	0%	17	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	31
% energii z węglowodanów	0%	53	-	47
Sód [mg]	0%	2000	2908.03	145
Potas [mg]	10%	4700	3086.38	66
Wapń [mg]	10%	902.74	698.62	77
Fosfor [mg]	10%	580	950.53	164
Magnez [mg]	10%	304.62	228.9	76
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.04	126
Witamina A [µg]	25%	565	159.83	28
Witamina D [µg]	10%	10	15.93	159
witamina E [mg]	30%	9	5.51	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	13.83	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.83	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.27	145