

Plan żywieniowy: Dieta Lekko strawna - jadłospis dekadowy 18.03-31.03

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
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 - Poniedziałek, 2024-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 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% Pomidor 50.00g Salata 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] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% 	<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% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciate 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 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 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%] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Ser twarogowy półtłusty 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 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] 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] Pomidor 50.00g 	<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: 2 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Jabłko 1 szt. 130.00g 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] Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 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] Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 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 piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

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% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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 twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Salata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% 	<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 łopatką 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% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 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"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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 naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. Sałata 10.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Banan 1 szt. 120.00g 7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% 2. Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 57%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana 200.00g 4. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 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] 7. Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 100%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 4. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Pomidor 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 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: 5 - Piątek, 2024-03-22

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, karoteny, barwnik i aromat.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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% 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 Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ziemniakami (dieta łatwo strawna - jadłospis dekadowy) 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 24%, Woda wodociągowa 19%, Brokuł gotowany 19%, Mleko 2% Łaciaste 15%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g składniki: Mintaj mrożony 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciaste 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 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] Buraki zasmażane 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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% Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Twaróg półtłusty 25.00g 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] Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Jabłko 1 szt. 130.00g 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] 11. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 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. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [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] 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 6. Cytryna 5.00g 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Sałata 10.00g 	<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: 7 - Niedziela, 2024-03-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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. Jaja kurze całe 50.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Cytryna 5.00g 12. Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, Zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciaste 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 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] 7. Sałata zielona z sosem jogurtowym 150.00g składniki: Sałata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Ser twarogowy półtłusty 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 5. Pomidor 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 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: 8 - Poniedziałek, 2024-03-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, 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] Pomidor 50.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 	<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% Udko z kurczaka gotowane 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, 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] Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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%] Twaróg półtłusty 25.00g 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.] 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 piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-03-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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%] Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Mandarynki 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki 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] Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 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.]

Dzień: 10 - Środa, 2024-03-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Twaróg półtłusty 70.00g 6. Banan 1 szt. 120.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 8. Cytryna 5.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, 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] 7. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 4. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Pomidor 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. Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-03-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Cytryna 5.00g 11. Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. 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% 4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 5. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% 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. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Wędlina śniadaniowa drobiowa 40.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2024-03-29

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 twarogu z koperkiem 60.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Jabłko 1 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] Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 	<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% Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g składniki: Mintaj mrożony 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 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] Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [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] Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 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"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Rogal maślany 50.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] 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% Pomidor 50.00g Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Banan 1 szt. 120.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, Mleko 2% Łaciaste 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Gulasz warzywny z tofu 150.00g składniki: #tofu naturalne Go Vege 40% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Papryka czerwona 24%, Pomidor 24%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka z marchewki z olejem 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, 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"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu i tuńczyka 80.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-03-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 50.00g Salata 10.00g Jabłko 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] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, 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] Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Ciasto drożdżowe 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 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"> Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	903.4	682.3	436.7	90.7	2113.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3805.1	2878.4	1837.1	382.6	8903.4	93
Białko [g]	0%	95	45.1	36	19.5	5.5	106.3	113
Tłuszcz [g]	0%	75	24.8	10.4	13.7	2.2	51.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	13.4	3.2	7.2	1.3	25.2	337
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	2.6	0.4	0.7	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.8	2.1	0.5	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	86.7	32.6	25.7	9	154.1	52
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	128.27	119.59	60.1	12.3	320.27	113
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	47.03	32.27	7.73	8.25	95.29	169
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.88	17.16	3.1	0.44	27.6	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.33
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	0%	2000	1004.61	698.1	1022.13	70.5	2795.35	140
Potas [mg]	10%	4700	1297.77	2413.97	221.94	241.65	4175.34	89
Wapń [mg]	10%	902.74	609.92	163.96	41.66	180.9	996.45	111
Fosfor [mg]	10%	580	611.94	341.72	106.57	130.95	1191.19	206
Magnez [mg]	10%	304.62	104.83	128.74	23.37	20.25	277.2	91
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.8	4.83	1.08	0.27	8.99	141
Witamina A [μg]	25%	565	25.89	119.55	10.5	11.13	167.08	30
Witamina D [μg]	10%	10	5.57	0.13	5.42	0.01	11.14	111
witamina E [mg]	30%	9	1.66	2.62	0.64	0.07	5.01	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.51	0.11	0.05	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1	0.49	0.15	0.25	1.9	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.8	6.95	1.26	0.2	13.22	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.53	62.07	6.29	6.68	90.59	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.51	1.74	2.55	0.17	6.98	140

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	819.5	759.2	431.4	194	2204.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3449.2	3201.4	1818.9	812	9281.6	98
Białko [g]	0%	95	42	36.6	16	22	116.7	123
Tłuszcz [g]	0%	75	24.4	14.6	10.3	10	59.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	12.4	3.8	5.6	0	21.9	293
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.2	5.8	0.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	3.1	1	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	236.9	60.2	44.7	0	341.8	114
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	110.89	127.33	70.12	4	312.35	110
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35	29.53	15.34	0	79.88	141
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.35	14.13	3.4	0	23.88	71
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.03
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.07
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	46.91
Sód [mg]	0%	2000	726.7	664.33	704.02	0	2095.06	104
Potas [mg]	10%	4700	877.17	2412.67	397.47	0	3687.32	78
Wapń [mg]	10%	902.74	413.48	183.36	28.35	0	625.2	69
Fosfor [mg]	10%	580	556.91	480.91	174.61	0	1212.44	209
Magnez [mg]	10%	304.62	71.59	138.01	44.52	0	254.14	84
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.08	5.33	1.82	0	10.24	161
Witamina A [μg]	25%	565	21.51	56.47	10.5	0	88.49	16
Witamina D [μg]	10%	10	6.27	0.02	5.42	0	11.73	117
witamina E [mg]	30%	9	1.58	3.02	0.83	0	5.43	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.35	0.19	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.08	0.48	0.15	0	1.72	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.06	9.3	4.26	0	15.63	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.9	29.84	6.29	0	49.05	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.81	1.66	1.76	0	5.23	104

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	696.1	980.6	575.2	90	2342	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2931.1	4110	2412.3	378.7	9832.3	105
Białko [g]	0%	95	34.1	47.3	24	6.4	111.9	118
Tłuszcz [g]	0%	75	20.4	40.7	24.5	3	88.7	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	10.9	11	11.3	1.7	35.1	470
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.4	15.1	3.5	0.9	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.7	4.5	2.8	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	49.9	66.3	34.5	12	162.7	55
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	95.83	113.06	66.38	9.3	284.59	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	21.81	19.72	7.55	6.3	55.39	98
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.93	13.65	3.75	0	21.33	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.86
Sód [mg]	0%	2000	1151.23	485.17	956.72	94.5	2687.63	135
Potas [mg]	10%	4700	591.88	1932.23	405.3	270	3199.43	69
Wapń [mg]	10%	902.74	348.11	111.9	34.02	229.5	723.55	80
Fosfor [mg]	10%	580	381.57	374.17	166.6	164.7	1087.05	188
Magnez [mg]	10%	304.62	54.56	111.6	45.15	22.95	234.28	78
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.52	4.36	1.92	0.13	8.94	140
Witamina A [μg]	25%	565	13.5	80.39	12.3	1.12	107.32	18
Witamina D [μg]	10%	10	5.48	0.58	5.61	0.04	11.71	117
witamina E [mg]	30%	9	0.81	3.49	2.07	0.03	6.41	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.77	0.2	0.05	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.73	0.49	0.12	0.29	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.69	7.35	2.78	0.18	13.02	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.1	48.23	7.37	0.67	64.39	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.87	1.21	2.39	0.23	6.71	135

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji				Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy		
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	933.2	1343.3	415.7	90.7	2783	123
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3929.5	5661.2	1752.4	382.6	11725.9	123
Białko [g]	0%	95	40.7	52.9	19.6	5.5	118.9	126
Tłuszcz [g]	0%	75	25.9	31.7	10.2	2.2	70.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	13.5	9.5	5.6	1.3	30	401
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.8	12.6	0.5	0.7	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.2	6.1	1	0.1	9.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	94.2	139.3	44.7	9	287.2	95
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	138.4	219.81	62.95	12.3	433.47	153
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	54.94	16.92	8.17	8.25	88.29	158
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.37	16.78	3.4	0.44	29.01	85
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	0%	2000	1260.79	421.75	720.02	70.5	2473.08	124
Potas [mg]	10%	4700	1617.73	1977.3	397.47	241.65	4234.17	89
Wapń [mg]	10%	902.74	600.67	198.07	28.35	180.9	1008	112
Fosfor [mg]	10%	580	709.36	767.39	174.61	130.95	1782.33	307
Magnez [mg]	10%	304.62	157.51	282.25	44.52	20.25	504.53	167
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.82	13.11	1.82	0.27	19.03	299
Witamina A [μg]	25%	565	21.56	89.15	10.5	11.13	132.35	24
Witamina D [μg]	10%	10	5.71	0.6	5.42	0.01	11.76	117
witamina E [mg]	30%	9	1.45	2.33	0.83	0.07	4.68	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.75	1.74	0.19	0.05	2.74	275
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.08	1.23	0.15	0.25	2.72	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.64	9.53	4.26	0.2	20.64	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.93	35.92	6.29	6.68	61.84	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.15	1.05	1.8	0.17	6.18	124

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	861.1	799.9	402.8	90	2153.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3628.1	3369.9	1696.7	378.7	9073.5	96
Białko [g]	0%	95	30.7	33.3	18.8	6.4	89.4	94
Tłuszcz [g]	0%	75	23.3	18.4	11.1	3	55.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	12.8	4.1	6.1	1.7	24.9	332
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	7.5	0.4	0.9	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.6	4.2	0.6	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	60.1	44.7	12	160.5	54
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	134.43	131.95	58.36	9.3	334.05	119
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	59.27	28.22	7.32	6.3	101.12	179
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.8	13.84	3.1	0	21.75	64
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	55.4
Sód [mg]	0%	2000	715	675.66	750.93	94.5	2236.1	113
Potas [mg]	10%	4700	1032.16	2369.61	335.83	270	4007.61	85
Wapń [mg]	10%	902.74	335.94	156.29	21.59	229.5	743.33	81
Fosfor [mg]	10%	580	317.12	344.67	129.66	164.7	956.16	164
Magnez [mg]	10%	304.62	85.24	129.8	32.87	22.95	270.87	90
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.86	5.87	1.25	0.13	9.12	143
Witamina A [μg]	25%	565	24.06	126.61	10.5	1.12	162.3	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.24	5.42	0.04	11.16	111
witamina E [mg]	30%	9	0.98	3.48	0.63	0.03	5.14	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.39	0.11	0.05	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.58	0.43	0.12	0.29	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.98	6.05	3.48	0.18	11.71	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.43	57.69	6.29	0.67	79.11	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.78	1.68	1.87	0.23	5.59	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	1002.4	813.6	519.7	237.3	2573.1	115
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	4211.2	3425.9	2185.5	1000.6	10823.3	115
Białko [g]	0%	95	48.4	57.8	30.8	25.2	162.3	171
Tłuszcz [g]	0%	75	36.2	19.1	17.5	6.3	79.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	19	7	7.1	3.7	37	493
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.6	6.5	1.3	2	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.6	3.2	3.6	0.2	9.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	88.1	153.1	51.7	22.5	315.5	105
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	124.45	110.72	61.19	19.95	316.32	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	46.12	29.66	5.61	19.35	100.75	179
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.54	16.33	3.15	0	27.02	79
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.5
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	44.52
Sód [mg]	0%	2000	1199.68	551.51	1181.41	60	2992.6	150
Potas [mg]	10%	4700	1296.53	2805.5	299.53	137.7	4539.27	97
Wapń [mg]	10%	902.74	605.35	224.34	37.23	114.75	981.68	109
Fosfor [mg]	10%	580	687.07	754.66	255.56	275.4	1972.7	339
Magnez [mg]	10%	304.62	126.01	170.03	50.03	10.8	356.88	117
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.53	5.99	2.23	0.27	12.03	188
Witamina A [μg]	25%	565	22.45	106.97	75.02	0	204.44	36
Witamina D [μg]	10%	10	5.72	1.63	8.55	0.1	16.02	160
witamina E [mg]	30%	9	2.04	2.51	1.3	0.07	5.93	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.72	0.52	0.18	0.02	1.46	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.01	0.76	0.11	0.54	2.43	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.87	16.98	7.49	0.21	29.56	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.47	60.14	3.61	0	77.22	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.99	1.37	2.95	0.15	7.48	150

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	800.9	840.8	471.8	90.7	2204.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3372.1	3548.2	1987.3	382.6	9290.4	98
Białko [g]	0%	95	34	38.8	27.1	5.5	105.5	112
Tłuszcz [g]	0%	75	23.7	13.3	13	2.2	52.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.4	4.7	7.3	1.3	24.8	332
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.8	3.9	1.4	0.7	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	2.2	1.1	0.1	5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	248.5	35	54.9	9	347.4	116
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	114.6	149.8	63.09	12.3	339.81	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	42.1	29.59	8.01	8.25	87.96	157
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.92	17.05	3.4	0.44	24.83	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.74
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	0%	2000	988.78	709.29	730.42	70.5	2498.99	125
Potas [mg]	10%	4700	777.63	1973.9	458.49	241.65	3451.68	74
Wapń [mg]	10%	902.74	347.94	214.02	79.11	180.9	821.99	92
Fosfor [mg]	10%	580	461.59	349.49	297.19	130.95	1239.23	214
Magnez [mg]	10%	304.62	69.71	116.31	49.38	20.25	255.66	84
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.95	4.27	1.93	0.27	9.42	147
Witamina A [μg]	25%	565	124.52	54.21	10.5	11.13	200.37	36
Witamina D [μg]	10%	10	6.39	0.12	5.47	0.01	12	120
witamina E [mg]	30%	9	1.12	2.45	0.86	0.07	4.51	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.39	0.21	0.05	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.79	0.46	0.39	0.25	1.91	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.06	5.17	4.36	0.2	13.8	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.51	32.52	6.29	6.68	59.02	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.47	1.77	1.82	0.17	6.24	125

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	791.6	1059.7	435.6	194	2481	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3334.7	4447.4	1832.1	812	10426.3	110
Białko [g]	0%	95	39.1	65.3	20	22	146.4	154
Tłuszcz [g]	0%	75	20.7	40.8	14.1	10	85.7	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	10.8	12	7.2	0	30.1	403
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	13.6	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	7	0.7	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	80.1	221.3	46.7	0	348.2	117
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	116.14	112.97	58.68	4	291.8	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.7	19.04	7.56	0	63.31	112
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.85	10.8	3.1	0	21.76	64
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	27.04
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	39.5
Sód [mg]	0%	2000	1040.21	666.95	805.33	0	2512.5	125
Potas [mg]	10%	4700	959.99	2442.32	331.15	0	3733.47	79
Wapń [mg]	10%	902.74	344.23	151.82	25.91	0	521.96	58
Fosfor [mg]	10%	580	422.37	747.01	133.98	0	1303.38	225
Magnez [mg]	10%	304.62	81.64	160.8	29.63	0	272.08	90
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.86	5.26	1.43	0	9.56	150
Witamina A [µg]	25%	565	24.5	45.12	10.5	0	80.12	14
Witamina D [µg]	10%	10	5.51	1.14	5.57	0	12.23	122
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.42	0.68	0	4.61	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.55	0.39	0	1.28	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	0.78	0.11	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.86	10.85	3.59	0	18.31	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.7	27.07	6.29	0	48.07	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.6	1.66	2.01	0	6.28	125

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	827.4	946.7	453.7	86.4	2314.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3479	3985.9	1911.5	367.2	9743.7	103
Białko [g]	0%	95	41.1	30.7	25.1	13.8	110.7	116
Tłuszcz [g]	0%	75	26.9	22.9	12.2	0	62.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	14.7	6.5	6.7	0	28.1	376
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.5	9.7	1.1	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.5	3.8	1.1	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.3	373.6	57.3	0	474.2	158
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	109.08	163.38	62.36	7.8	342.63	122
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.09	22.63	7.38	7.8	72.9	129
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.97	17.93	3.4	0	29.3	86
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	29.72
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	18.87
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.41
Sód [mg]	0%	2000	1241.12	614.5	782.82	60	2698.45	135
Potas [mg]	10%	4700	902.84	2196.7	472.98	0	3572.53	76
Wapń [mg]	10%	902.74	370.97	214.7	62.46	0	648.14	72
Fosfor [mg]	10%	580	399.06	580.63	274.87	0	1254.57	216
Magnez [mg]	10%	304.62	106.23	131.03	50.64	0	287.9	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.7	6.44	1.95	0	11.09	174
Witamina A [μg]	25%	565	48.17	51.08	10.5	0	109.75	20
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1.56	5.46	0	12.47	125
witamina E [mg]	30%	9	1.34	3.65	0.85	0	5.85	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.46	0.2	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.54	0.83	0.33	0	1.71	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	5.91	4.89	0	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.9	30.64	6.29	0	65.85	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.1	1.53	1.95	0.15	6.74	135

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	852.3	778	424.4	194	2248.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3590.8	3277.3	1789.5	812	9469.7	101
Białko [g]	0%	95	39.7	35.8	16.4	22	114.1	120
Tłuszcz [g]	0%	75	23.8	17.6	11.1	10	62.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	12.1	3.9	5.7	0	21.8	291
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4	7.8	0.3	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.3	4.1	0.2	0	5.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	223.3	62.2	44.7	0	330.2	110
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	121.82	126.21	64.82	4	316.85	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	44.45	28.15	16.54	0	89.15	158
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.14	14.35	0.7	0	19.19	56
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.5
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	46.6
Sód [mg]	0%	2000	740.5	563.28	823.02	0	2126.81	106
Potas [mg]	10%	4700	938.72	2442.67	274.17	0	3655.57	78
Wapń [mg]	10%	902.74	343.11	192.62	13.95	0	549.69	61
Fosfor [mg]	10%	580	395.04	487.53	84.61	0	967.19	167
Magnez [mg]	10%	304.62	91.8	138.92	17.52	0	248.25	82
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.78	5.51	0.65	0	8.95	140
Witamina A [μg]	25%	565	12.02	58.05	10.5	0	80.57	14
Witamina D [μg]	10%	10	6.21	0.03	5.42	0	11.67	116
witamina E [mg]	30%	9	0.89	3.6	0.43	0	4.93	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.36	0.04	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.81	0.5	0.08	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.83	9.31	2.71	0	13.86	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.21	30.79	6.29	0	44.3	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.85	1.4	2.05	0	5.31	106

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	697.6	980.6	517.7	90	2286	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2938.4	4110	2175	378.7	9602.3	102
Białko [g]	0%	95	35.8	47.3	27	6.4	116.7	124
Tłuszcz [g]	0%	75	20	40.7	20	3	83.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	10.5	11	11.2	1.7	34.6	463
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.1	15.1	0	0.9	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.2	4.5	0	0	6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	79.1	66.3	21.5	12	178.9	59
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	94.84	113.06	57.66	9.3	274.87	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	21.53	19.72	8.5	6.3	56.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.88	13.65	0.7	0	17.23	50
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	22.37
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	32.01
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.63
Sód [mg]	0%	2000	977.62	485.17	1114.22	94.5	2671.52	134
Potas [mg]	10%	4700	711.03	1932.23	134.85	270	3048.13	65
Wapń [mg]	10%	902.74	351.63	111.9	12.87	229.5	705.92	77
Fosfor [mg]	10%	580	454.6	374.17	10.45	164.7	1003.93	173
Magnez [mg]	10%	304.62	63.51	111.6	6	22.95	204.08	68
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.9	4.36	0.43	0.13	7.84	123
Witamina A [μg]	25%	565	13.5	80.39	10.5	1.12	105.52	18
Witamina D [μg]	10%	10	5.53	0.58	5.4	0.04	11.55	115
witamina E [mg]	30%	9	0.88	3.49	0.43	0.03	4.84	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.77	0.02	0.05	1.19	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.81	0.49	0.01	0.29	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.78	7.35	0.45	0.18	11.78	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.1	48.23	6.29	0.67	63.31	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.44	1.21	2.78	0.23	6.67	134

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	891.3	808.9	423.5	194	2317.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3755.3	3407	1783.5	812	9757.9	104
Białko [g]	0%	95	46.3	37.4	17.5	22	123.3	129
Tłuszcz [g]	0%	75	24.2	20.4	12.5	10	67.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	13.1	5.5	6.3	0	25.1	335
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.6	6.2	0.1	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.7	3.1	0.5	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	92.1	65.7	21.5	0	179.4	60
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	124.76	124.35	61.18	4	314.29	111
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	51.53	19.26	8.69	0	79.5	140
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.54	11.15	2.05	0	18.75	55
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.31
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	44.64
Sód [mg]	0%	2000	1169.2	503.72	943.52	0	2616.44	130
Potas [mg]	10%	4700	1195.66	1807.16	196.5	0	3199.33	67
Wapń [mg]	10%	902.74	584.9	139.58	20.07	0	744.57	82
Fosfor [mg]	10%	580	524.35	347.97	55.45	0	927.78	160
Magnez [mg]	10%	304.62	80.79	113.27	19.5	0	213.56	70
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.56	4.18	1.02	0	6.77	107
Witamina A [μg]	25%	565	26.39	75.56	10.5	0	112.46	20
Witamina D [μg]	10%	10	5.53	0.25	5.4	0	11.18	112
witamina E [mg]	30%	9	1.23	2.44	0.62	0	4.31	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.41	0.1	0	0.76	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.94	0.35	0.05	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.03	4.78	1.22	0	10.04	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.83	27.07	6.29	0	49.2	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.92	1.25	2.35	0	6.54	130

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-03-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	850.4	644	564	237.3	2295.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3584.3	2712.8	2376.7	1000.6	9674.4	103
Białko [g]	0%	95	30.6	24.6	26.8	25.2	107.3	113
Tłuszcz [g]	0%	75	21.7	13	15	6.3	56.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	12	2.1	6.8	3.7	24.8	331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	2.9	1	2	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.8	2.3	3	0.2	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	0	44.7	22.5	110.9	38
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	135.6	115.16	82.09	19.95	352.82	125
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	57.84	26.13	7.75	19.35	111.08	197
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.34	16.31	3.49	0	25.16	74
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	22.81
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	0%	2000	694.6	601.27	714.81	60	2070.69	104
Potas [mg]	10%	4700	1056.82	2328.94	386.75	137.7	3910.22	83
Wapń [mg]	10%	902.74	338.82	130.31	37.45	114.75	621.35	69
Fosfor [mg]	10%	580	335.12	312.53	228.76	275.4	1151.82	198
Magnez [mg]	10%	304.62	90.64	123.96	49.37	10.8	274.78	91
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.1	4.06	2.42	0.27	8.86	139
Witamina A [μg]	25%	565	24.06	125.91	66.83	0	216.81	38
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0	7.82	0.1	13.38	134
witamina E [mg]	30%	9	1.06	3.66	1.5	0.07	6.31	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.41	0.2	0.02	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.6	0.37	0.12	0.54	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.29	6.5	6.59	0.21	15.6	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.43	75.55	8.31	0	98.3	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.73	1.5	1.78	0.15	5.17	104

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	789.8	1004.8	511.7	237.3	2543.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3323	4225.3	2149.3	1000.6	10698.4	114
Białko [g]	0%	95	35.3	62.5	26.3	25.2	149.3	158
Tłuszcz [g]	0%	75	24.1	29.1	20	6.3	79.6	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11	11.3	11.2	3.7	37.4	499
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.7	7.6	0.3	2	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.7	3.7	0.2	0.2	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	246.5	128.6	44.7	22.5	442.3	148
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	111.6	131.88	56.82	19.95	320.27	114
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.76	29.77	8.54	19.35	90.43	160
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.62	17.59	0.7	0	25.91	76
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.46
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.2
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.34
Sód [mg]	0%	2000	906.61	593.07	1023.02	60	2582.71	129
Potas [mg]	10%	4700	1055.83	2540.17	274.17	137.7	4007.89	85
Wapń [mg]	10%	902.74	364.14	230.49	13.95	114.75	723.35	81
Fosfor [mg]	10%	580	585.85	594.19	84.61	275.4	1540.07	265
Magnez [mg]	10%	304.62	110.41	151.1	17.52	10.8	289.84	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	4.34	6.4	0.65	0.27	11.66	182
Witamina A [μg]	25%	565	22.49	141.24	10.5	0	174.23	31
Witamina D [μg]	10%	10	6.29	1.81	5.42	0.1	13.65	136
witamina E [mg]	30%	9	2.13	3.31	0.43	0.07	5.95	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.55	0.04	0.02	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.88	0.72	0.08	0.54	2.24	226
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.58	13.55	2.71	0.21	21.07	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.49	84.74	6.29	0	104.54	155
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.26	1.48	2.55	0.15	6.45	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2347.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9878.8	105
Białko [g]	0%	95	119.9	127
Tłuszcz [g]	0%	75	68.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	28.6	383
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	273.8	92
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	325.31	115
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	83.65	148
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.77	70
% energii z białka	0%	17	-	24
% energii z tłuszczu	0%	30	-	27
% energii z węglowodanów	0%	53	-	49
Sód [mg]	0%	2000	2504.14	125
Potas [mg]	10%	4700	3744.43	80
Wapń [mg]	10%	902.74	743.94	82
Fosfor [mg]	10%	580	1256.42	217
Magnez [mg]	10%	304.62	281.72	93
Żelazo [mg]	10%	6.38	10.18	160
Witamina A [µg]	25%	565	138.7	25
Witamina D [µg]	10%	10	12.26	122
witamina E [mg]	30%	9	5.28	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.8	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	15.79	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	68.2	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.26	125