

Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - 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"> 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% Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masto ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] 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% Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 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% 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 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masto ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sesam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Szynka konserwowa drobiowa 45.00g [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"> 1. Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Kiełbasa śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] 5. Ketchup łagodny 30.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 7. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 8. Pomidor 50.00g 9. Gruszka 1 szt. 130.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z dyni z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 25%, Mleko 2% Łaciaste 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Groszek ptysiowy S 5%, Cebula 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2% 2. Kotlet drobiowy smażony 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Rzodkiewka 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: 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% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Ogórek zielony świeży 50.00g Sałata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Salata 10.00g Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g [składniki: Czarne oliwki, woda, ocet winny, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Kiwi 1 szt. 95.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciato 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% Zrazy wieprzowe zawijane duszone w sosie własnym 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 41%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 10%, Boczek wędzony Morliny 10%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Musztarda 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, #papryka słodka Kamis 1% [składniki: papryka słodka mielona], Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kluski śląskie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 150.00g składniki: Kapusta czerwona 81%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory: di -. trifosforany, karagen, cytryniany sodu, octany sodu; wzmacniacz smaku : glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz : izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt brzoskwiniowy 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.] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Banan 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Mintaj panierowany pieczony 100.00g składniki: Mintaj panierowany FROSTA 100% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwiwna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Papryka zielona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Mandarynki 70.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Jaja kurze całe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur 200.00g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 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: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-03-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: Ser żółty 40%, Jaja kurze całe 20%, Kukurydza konserwowa 20%, Majonez delikatny Winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Musztarda 5%, Szcypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu] Sałata 10.00g Rzodkiewka 50.00g Gruszka 1 szt. 130.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% Udko z kurczaka pieczone 250.00g 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 OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia S 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

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

Dzień: 10 - Środa, 2024-03-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] Ketchup łagodny 30.00g Twaróg półtłusty 70.00g Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, Groszek ptysiowy S 13%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Mleko 2% Łaciate 11%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Por 4% Kotlet drobiowy smażony 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-03-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Chleb pszenno-żytni 70.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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] Ser żółty 40.00g Ogórek zielony świeży 50.00g Salata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2024-03-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] 4. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Sałata 10.00g 7. Gruszka 1 szt. 150.00g 8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Mintaj panierowany pieczony 100.00g składniki: Mintaj panierowany FROSTA 100% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 70.00g 2. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Pomidor 50.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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"> 1. Chleb pszenno-żytni 30.00g 2. Rogal maślany 50.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Ser żółty 40.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 8. Banan 1 szt. 120.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. 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% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z twarogu i tuńczyka 80.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 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 homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-03-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Chrzan 20.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Sałata 10.00g 9. Mandarynki 70.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Buraki zasmażane 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 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. Babka biszkoptowa 50.00g 	<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. Szyńka 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 mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

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	710.7	696.9	543.2	90.7	2041.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2985.6	2934.7	2283.5	382.6	8586.6	91
Białko [g]	0%	95	28.9	35.1	23.4	5.5	93.1	98
Tłuszcz [g]	0%	75	25.8	16	17.8	2.2	61.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.4	3.4	7.1	1.3	23.3	313
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.3	6	1.8	0.7	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.9	3.8	1	0.1	5.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	41.7	31.5	21.5	9	103.7	35
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	93.14	110.31	75.2	12.3	290.96	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.08	26.26	10.75	8.25	80.35	143
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.3	14.38	6.03	0.44	26.17	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.33
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.13
Sód [mg]	0%	2000	1148.17	607.78	941.93	70.5	2768.4	138
Potas [mg]	10%	4700	595.35	2198.24	287.94	241.65	3323.19	71
Wapń [mg]	10%	902.74	299.31	133.07	29.72	180.9	643	71
Fosfor [mg]	10%	580	249.46	316.55	131.04	130.95	828.01	144
Magnez [mg]	10%	304.62	44.19	119.67	47.31	20.25	231.43	77
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.32	4.5	1.91	0.27	8.02	126
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	133.47	12.76	11.13	172.6	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.5	0.12	5.4	0.01	11.04	110
witamina E [mg]	30%	9	0.88	3.52	1.05	0.07	5.54	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.48	0.16	0.05	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.46	0.43	0.06	0.25	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	0.88	6.75	2.99	0.2	10.84	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	70.42	7.66	6.68	93.9	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.87	1.51	2.35	0.17	6.92	138

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	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: 3 (Środa), 2024-03-20

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: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	895.2	837.8	348.3	90	2171.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3758.3	3527.1	1468.9	378.7	9133.1	96
Białko [g]	0%	95	37.8	33.1	17.5	6.4	95	100
Tłuszcz [g]	0%	75	35.7	20.3	6.9	3	66	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	21	6.9	3.7	1.7	33.5	448
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	3.2	0.4	0.9	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.2	1.4	0.7	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	24.8	23.2	12	143.7	48
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	107.36	139.06	56.53	9.3	312.26	110
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	57.86	20.11	7.74	6.3	92.02	164
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.78	16.84	5.35	0	25.98	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.17
Sód [mg]	0%	2000	963.6	885.88	976.33	94.5	2920.32	146
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2211.72	321.07	270	3761.42	80
Wapń [mg]	10%	902.74	554.62	138.88	23.48	229.5	946.49	104
Fosfor [mg]	10%	580	232.94	366.38	167.46	164.7	931.49	160
Magnez [mg]	10%	304.62	79.76	135.53	47.54	22.95	285.78	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	4.41	1.65	0.13	7.49	117
Witamina A [μg]	25%	565	21.7	90.18	36	1.12	149	26
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.06	0.02	0.04	14.22	142
witamina E [mg]	30%	9	0.77	2.73	1.4	0.03	4.95	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.57	0.12	0.05	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.34	0.11	0.29	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	6.47	4.33	0.18	12.25	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	54.1	21.6	0.67	89.4	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	2.21	2.44	0.23	7.3	146

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	708.7	1130.4	483.2	237.3	2559.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2974.9	4781.7	2031.8	1000.6	10789.2	114
Białko [g]	0%	95	34.8	56	30.6	25.2	146.6	155
Tłuszcz [g]	0%	75	28.2	11.5	16.5	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	5.2	-
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	54.03	19.95	363.47	129
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	2.41	0	22.65	67
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.83
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	0%	2000	1109.6	1157.4	857.62	60	3184.63	159
Potas [mg]	10%	4700	758.06	1643.11	204.87	137.7	2743.76	58
Wapń [mg]	10%	902.74	305.01	167.54	55.39	114.75	642.7	72
Fosfor [mg]	10%	580	325.56	463.44	245.49	275.4	1309.9	225
Magnez [mg]	10%	304.62	60.44	112.89	29.15	10.8	213.3	71
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.59	3.11	1.09	0.27	6.07	95
Witamina A [μg]	25%	565	27.6	79.21	74.04	0	180.86	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	0.03	0.02	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.51	0.2	0.54	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.56	7.42	5.99	0.21	17.2	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.56	17.66	3.02	0	37.25	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.77	2.89	2.14	0.15	7.96	159

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	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: 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	737.8	1088.1	451.4	194	2471.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3098.9	4560.1	1894.1	812	10365.2	110
Białko [g]	0%	95	34.6	61.2	18.2	22	136.2	142
Tłuszcz [g]	0%	75	27.6	46.4	17.8	10	102	136
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	1.9	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	9.7	0.6	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	135.2	205.5	46.7	0	387.5	130
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	89.95	112.51	56.34	4	262.81	93
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.36	19.25	8.23	0	59.86	106
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.6	12.67	4.09	0	21.36	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.72
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	38.55
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	35.73
Sód [mg]	0%	2000	1313.41	751.92	1052.99	0	3118.33	157
Potas [mg]	10%	4700	777.44	2345.81	327.56	0	3450.81	74
Wapń [mg]	10%	902.74	440.44	157.8	24.83	0	623.07	69
Fosfor [mg]	10%	580	340.56	700.43	138.14	0	1179.14	204
Magnez [mg]	10%	304.62	64.95	138.31	33.61	0	236.87	77
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.91	5.23	1.44	0	8.59	135
Witamina A [μg]	25%	565	36.51	39.53	10.5	0	86.55	15
Witamina D [μg]	10%	10	9.95	1.08	5.57	0	16.61	167
witamina E [mg]	30%	9	0.71	4.12	0.67	0	5.51	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.49	0.37	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.59	0.77	0.1	0	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	10.25	3.89	0	16.12	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.74	29.27	6.29	0	45.31	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.28	1.87	2.63	0	7.79	157

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	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: 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	776.5	1054.9	445.6	194	2471.1	111
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3264.5	4426.9	1873.6	812	10377.1	111
Białko [g]	0%	95	35.8	42	19.1	22	119	125
Tłuszcz [g]	0%	75	25.4	38.5	15.8	10	89.7	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.6	9.8	8.9	0	30.4	407
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.5	18.2	0.3	0	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.7	8.4	0.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	67.9	65.1	44.7	0	177.7	60
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	104.9	143.27	57.4	4	309.58	109
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	29.48	29.81	8.37	0	67.66	120
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.73	16.63	1.35	0	25.71	76
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.24
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	35.17
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.6
Sód [mg]	0%	2000	1437.17	664.63	1074.52	0	3176.33	159
Potas [mg]	10%	4700	545.61	2203.02	253.47	0	3002.12	64
Wapń [mg]	10%	902.74	45.05	148.78	22.95	0	216.79	24
Fosfor [mg]	10%	580	275.59	435.72	83.71	0	795.03	137
Magnez [mg]	10%	304.62	69.95	126.37	17.07	0	213.4	70
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.35	5.19	0.79	0	9.35	147
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	60.58	9.6	0	78.28	14
Witamina D [μg]	10%	10	5.83	0.08	5.42	0	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	0.98	4.56	0.01	0	5.56	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.38	0.02	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.26	0.41	0.07	0	0.75	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.61	13.21	2.38	0	22.21	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	30.78	5.76	0	41.4	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.59	1.66	2.68	0	7.94	159

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	678.5	1119.2	568.2	94	2460	109
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2844.4	4698.9	2382.9	396.6	10322.9	109
Białko [g]	0%	95	34.9	49.1	24.4	5.5	114	121
Tłuszcz [g]	0%	75	30.5	42.1	25.3	2.2	100.3	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	17.4	10.7	11.4	1.3	41	547
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.3	15.1	3.3	0.7	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1	4.4	1.9	0.1	7.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	112.3	66.3	34.5	10.5	223.6	75
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	66.98	140.76	61.08	13.2	282.03	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.75	17.87	8.75	8.1	52.48	94
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.07	10.05	1.05	0.6	13.78	41
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.74
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.04
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	46.22
Sód [mg]	0%	2000	1209.59	459.42	1075.72	72	2816.74	141
Potas [mg]	10%	4700	537.73	937.95	282	229.5	1987.2	42
Wapń [mg]	10%	902.74	538.48	103.8	19.62	180.9	842.82	93
Fosfor [mg]	10%	580	313.81	250.65	76.6	129.6	770.67	132
Magnez [mg]	10%	304.62	65.08	65.03	18.15	18.9	167.17	54
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.52	3.15	0.75	0.27	5.7	89
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	61.83	12.3	3.14	80.09	14
Witamina D [μg]	10%	10	14.13	0.58	5.61	0.02	20.35	203
witamina E [mg]	30%	9	0.4	3.41	1.68	0.32	5.83	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.59	0.05	0.04	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.48	0.41	0.05	0.24	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.41	4.52	1.24	0.2	8.37	73
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	3.02	1.14	2.68	0.18	7.04	141

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	797.3	819.4	438.8	194	2249.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3342.6	3449.2	1843.6	812	9447.4	100
Białko [g]	0%	95	32.5	34	16.7	22	105.3	111
Tłuszcz [g]	0%	75	34.9	21.5	16.1	10	82.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	21.2	4.1	8.7	0	34.1	455
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.6	4.3	0.1	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.8	2.6	0.3	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	126.6	5.6	21.5	0	153.7	51
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	90.4	128.54	58.05	4	281	100
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	34.67	19.71	8.41	0	62.8	112
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.55	12.54	2.62	0	19.72	58
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	23.39
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	35.65
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.97
Sód [mg]	0%	2000	1196.29	895.71	1124.62	0	3216.63	161
Potas [mg]	10%	4700	794.59	1692.43	192.9	0	2679.94	57
Wapń [mg]	10%	902.74	324.37	137.3	18.81	0	480.5	53
Fosfor [mg]	10%	580	368.44	276.42	59.59	0	704.47	122
Magnez [mg]	10%	304.62	59.41	87.2	22.74	0	169.36	56
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.4	3.68	1.03	0	6.13	96
Witamina A [µg]	25%	565	16.5	38.84	10.5	0	65.84	12
Witamina D [µg]	10%	10	5.64	0.01	5.4	0	11.05	110
witamina E [mg]	30%	9	0.97	2.1	0.61	0	3.7	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.34	0.08	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.63	0.28	0.03	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.35	4.28	1.53	0	9.16	79
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	2.99	2.23	2.81	0	8.04	161

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	841.9	779.9	557	86.4	2265.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3534	3282.3	2347.3	367.2	9530.9	101
Białko [g]	0%	95	36.8	30	27.2	13.8	107.8	115
Tłuszcz [g]	0%	75	34.2	18.6	15.8	0	68.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	20.2	6.9	6.9	0	34.1	456
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	3.2	0.8	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.2	1.6	2.1	0	4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	24.8	44.7	0	153.2	51
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	98.17	132.07	76.79	7.8	314.83	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	56.51	23.2	8.95	7.8	96.47	171
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.15	18.33	0.79	0	22.28	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	29.09
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	20.94
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	0%	2000	866.76	418.59	833.81	60	2179.17	109
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2404.4	263.45	0	3626.48	77
Wapń [mg]	10%	902.74	554.36	149.66	23.05	0	727.08	81
Fosfor [mg]	10%	580	232.91	388.32	138.76	0	760	131
Magnez [mg]	10%	304.62	78.65	143.07	22.37	0	244.1	80
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	4.88	1.25	0	7.42	117
Witamina A [µg]	25%	565	21.7	135.73	66.83	0	224.26	40
Witamina D [µg]	10%	10	14.08	0.06	7.82	0	21.98	220
witamina E [mg]	30%	9	0.77	3.8	1.11	0	5.69	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.61	0.04	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.4	0.05	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	7.38	5.04	0	13.69	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	81.44	8.31	0	102.77	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.16	1.04	2.08	0.15	5.44	109

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	527.6	985.4	507.7	237.3	2258.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2219.1	4145.1	2132.8	1000.6	9497.7	101
Białko [g]	0%	95	23.7	38.7	26.3	25.2	114.1	121
Tłuszcz [g]	0%	75	16.8	28.2	20	6.3	71.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	7.4	6.3	11.2	3.7	28.7	384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.2	11	0.2	2	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.3	5.8	0.1	0.2	7.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	224.7	116.4	44.7	22.5	408.3	137
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	72.42	151.9	55.72	19.95	300	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15	39.72	7.14	19.35	81.22	144
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.58	15.71	0.35	0	20.64	60
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.26
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.49
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	47.26
Sód [mg]	0%	2000	841.52	822.07	1370.52	60	3094.12	155
Potas [mg]	10%	4700	650.55	2455.58	191.82	137.7	3435.67	73
Wapń [mg]	10%	902.74	77.4	159.86	18	114.75	370.03	42
Fosfor [mg]	10%	580	245.89	371.35	87.31	275.4	979.96	168
Magnez [mg]	10%	304.62	50.73	128.81	33.27	10.8	223.62	74
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.6	5.81	0.61	0.27	9.3	146
Witamina A [μg]	25%	565	44.74	773.94	3.37	0	822.06	146
Witamina D [μg]	10%	10	6.24	0.41	5.42	0.1	12.19	121
witamina E [mg]	30%	9	1.1	3.94	0.01	0.07	5.13	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.4	0.01	0.02	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.4	0.46	0.07	0.54	1.49	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.38	6.38	2.35	0.21	12.34	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.84	34.51	2.02	0	63.39	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.1	2.05	3.42	0.15	7.73	155

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2307.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9697.4	103
Białko [g]	0%	95	109.4	115
Tłuszcz [g]	0%	75	79.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	32.4	433
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	241.5	81
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	299.85	106
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	72.27	128
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.55	69
% energii z białka	0%	17	-	23
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	53	-	47
Sód [mg]	0%	2000	2961.46	148
Potas [mg]	10%	4700	3098.78	66
Wapń [mg]	10%	902.74	628.05	70
Fosfor [mg]	10%	580	934.71	161
Magnez [mg]	10%	304.62	226.5	74
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.01	126
Witamina A [µg]	25%	565	193.12	34
Witamina D [µg]	10%	10	15.03	150
witamina E [mg]	30%	9	5.47	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.13	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.73	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.4	148