

## Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 18.03-31.03

|   |  |
|---|--|
| <b>Ile dni:</b>   | 14   |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>  | 2024-03-18   |
| <b>Posiłki:</b>   | <b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy   |
| <b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>   | Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702]</b><br><b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14)<br><b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14)<br><b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15)<br><b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15)<br><b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14)<br><b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14)<br><b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15)<br><b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15)<br><b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15) |
| <b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>  | 2250 Kcal  |
| <b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b> | 100%   |
| <b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>   | <b>węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%</b>  |

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

| I śniadanie   | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   | podwieczorek  |
|---|---|---|---|---|
| <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b><br/>[składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza <b>manna (z pszenicy)</b>, sól, białko <b>sojowe</b>, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</p> <p>4. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Ogórek konserwowy 50.00g</b><br/>[składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Jabłko 1 szt. 130.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>9. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b>, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. <b>Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g</b> składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>Mleko 2% Łaciate 45%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 9%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> | <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Hummus 50.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam KRESTO 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</p> <p>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> | <p>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. <b>Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciate 97%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 3%</b><br/>[składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ]</p> |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

| I śniadanie  | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy  | podwieczorek   |
|--|---|--|--|--|
| <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g<br/>[składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 80.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>5. Gruszka 1 szt. 130.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki ], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana prażona 100.00g</p> <p>4. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. <b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciate 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka z indyka 40.00g<br/>[składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 25.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g</b><br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> | <p>1. <b>Chleb graham 60.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Szyńka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 10.00g</p> |

## Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

| I śniadanie   | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   | podwieczorek   |
|---|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Ogórek zielony świeży 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%</b>, Marchew 9%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatkowa 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li><b>Sos pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Paprykarz szczeciński 50.00g</b> [składniki: <b>Szprot</b> rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik <b>sojowy</b>, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b><br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</li> </ol> |

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

| I śniadanie  | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   | podwieczorek   |
|--|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Polędwica sopocka 50.00g<br/>[składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Oliwki zielone marynowane konserwowe 40.00g</li> <li><b>Serek typu fromage naturalny 50.00g</b> [składniki: ser <b>twarogowy</b>, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</li> <li>Kiwi 1 szt. 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 10%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciate 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 2%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatkowa 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 14%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana 200.00g</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g</b><br/>[składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g<br/>[składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g</b> składniki: <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciate 97%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 3%</b><br/>[składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ]</li> </ol> |

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22

| I śniadanie   | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   | podwieczorek   |
|---|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li><b>Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g</b> składniki: <b>#twaróg półtłusty Września 65%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 25%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 120.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 62%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li><b>Sos cytrynowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>Mleko 2% Łaciate 33%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li><b>Buraki zasmażane 150.00g</b> składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g<br/>[składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Twaróg półtłusty 25.00g</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Biszkopty bez cukru 30.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

| I śniadanie  | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy   | podwieczorek  |
|--|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Polędwica sopocka 40.00g<br/>[składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b><br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Mandarynki 70.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>Żurek ZAKWAS 21%</b>, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Jaja kurze cafe 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</li> <li>Filet z indyka gotowany 100.00g<br/>składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciate 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur 100.00g</b></li> <li><b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g</b><br/>składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 86%</b>, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Ogórek kwaszony 50.00g<br/>[składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g<br/>[składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</li> </ol> |

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

| I śniadanie  | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy  | podwieczorek   |
|--|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sólód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Polędwica sopocka 50.00g<br/>[składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>4. <b>Jajka gotowane 50.00g</b><br/>składniki: <b>Jajka kurze całe 100%</b></li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, <b>Zacierka jajeczna 12%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 4%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Gołąbki siekane 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatkowa 35%, Ryż biały 26%, <b>Jajka kurze całe 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 45%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 9%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sólód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Pasta z soczewicy 40.00g<br/>składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko 1 szt. 130.00g</li> </ol> |



Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-03-25

| I śniadanie   | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy  | podwieczorek  |
|---|---|--|--|---|
| <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p> | <p>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></p> <p>2. 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%</p> <p>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></p> <p>4. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>5. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Twaróg półtłusty 25.00g</b></p> <p>4. Polędwica sopočka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g</b><br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> | <p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p> |

## Dzień: 9 - Wtorek, 2024-03-26

| I śniadanie  | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   | podwieczorek  |
|--|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b><br/>[składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza <b>manna</b> (z <b>pszenicy</b>), sól, białko <b>sojowe</b>, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b><br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li><b>Ogórek konserwowy 50.00g</b><br/>[składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, <b>gorczyca</b>, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomarańcza 1/2 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ryżowa 400.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciate 5%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Jajka gotowane 100.00g</b><br/>składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li><b>Marchewka gotowana oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 50.00g<br/>[składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g</b><br/>[składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Budyń smak waniliowy na mleku 2% 150.00g</b></li> </ol> |

## Dzień: 10 - Środa, 2024-03-27

| I śniadanie  | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy  | podwieczorek  |
|--|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Twaróg półtłusty 70.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Gruszka 1 szt. 120.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki ], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana prażona 100.00g</li> <li>Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b><br/>[składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g</b><br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 60.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol> |

## Dzień: 11 - Czwartek, 2024-03-28

| I śniadanie   | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   | podwieczorek   |
|---|---|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>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]</li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Ogórek zielony świeży 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosołowa z kurczaka 20%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%</b>, Marchew 9%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatkowa 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li><b>Sos pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Paprykarz szczeciński 50.00g</b> [składniki: <b>Szprot</b> rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik <b>sojowy</b>, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b><br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</li> </ol> |

| I śniadanie  | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy  | podwieczorek  |
|--|--|--|--|---|
| <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Szynka z indyka 50.00g<br/>[składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p> | <p>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></p> <p>2. <b>Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 62%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></p> <p>4. <b>Sos cytrynowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>Mleko 2% Łaciate 33%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotyd disodowy, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b><br/>[składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g</b><br/>[składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p> | <p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p> |

Dzień: 13 - Sobota, 2024-03-30

| I śniadanie   | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy  | podwieczorek   |
|---|--|--|--|--|
| <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g</b> składniki: <b>#twaróg półtłusty Września 65%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 25%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Pomidor 50.00g</p> <p>5. <b>Ser żółty 40.00g</b></p> <p>6. Jabłko 1 szt. 120.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Gulasz warzywny z tofu 150.00g</b> składniki: <b>#tofu naturalne Go Vege 40%</b> [składniki: nasiona <b>soi</b> 57% ( bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Papryka czerwona 24%, Pomidor 24%, Cebula 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></p> <p>4. <b>Surówka wykwintna 150.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, <b>Majonez delikatny Winiary 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> | <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Pasta z twarogu i tuńczyka 80.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 58%</b>, <b>Twaróg półtłusty 39%</b>, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Pomidor 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]</p> | <p>1. Biszkopty bez cukru 30.00g<br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p> |

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-03-31

| I śniadanie   | obiad  | kolacja   | posiłek dodatkowy   | podwieczorek  |
|---|--|---|---|---|
| <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka z indyka 40.00g<br/>[składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. <b>Jajka gotowane 50.00g</b><br/>składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Mandarynki 70.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>9. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Żurek z ziemniakami 2016 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, <b>Żurek ZAKWAS 24%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Schab gotowany 100.00g<br/>składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></p> <p>4. <b>Sos śmietanowy 100.00g</b><br/>składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciate 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g<br/>[składniki: biały cukier]</p> <p>7. <b>Buraki zasmażane 150.00g</b><br/>składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></p> | <p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b><br/>[składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b><br/>[składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka z indyka 40.00g<br/>[składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. <b>Ser mozzarella 50.00g</b><br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50.00g<br/>[składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p> | <p>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g<br/>[składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p> |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 542.7              | 680.9   | 536.3   | 90                | 76.5         | 1926.6          | 85                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2276.4             | 2866.7  | 2253    | 378.7             | 321.5        | 8096.6          | 85                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 21.5               | 35.1    | 24.7    | 6.4               | 4.8          | 92.6            | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 20.3               | 16      | 18.3    | 3                 | 3            | 60.6            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 8.3                | 3.4     | 7.3     | 1.7               | 1.8          | 22.7            | 304                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 0.4                | 6       | 1.9     | 0.9               | 0            | 9.3             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.1                | 3.8     | 1.3     | 0                 | 0            | 6.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 22.1               | 31.5    | 21.5    | 12                | 0            | 87.1            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 73.27              | 106.31  | 71.77   | 9.3               | 7.57         | 268.24          | 95                 |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 18.38              | 22.26   | 6.59    | 6.3               | 7.29         | 60.84           | 109                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 9.77               | 14.38   | 7.32    | 0                 | 0            | 31.49           | 93                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 21.75              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 30.18              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 48.07              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 979.1              | 607.78  | 966.29  | 94.5              | 60.19        | 2707.87         | 135                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 431.41             | 2198.24 | 345.98  | 270               | 0            | 3245.64         | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 53.43              | 133.07  | 35.39   | 229.5             | 0            | 451.41          | 50                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 189.86             | 316.55  | 180.15  | 164.7             | 0            | 851.27          | 147                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 65.35              | 119.67  | 62.94   | 22.95             | 0            | 270.92          | 89                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 2.79               | 4.5     | 2.5     | 0.13              | 0            | 9.93            | 156                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.25              | 133.47  | 12.76   | 1.12              | 0            | 162.62          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 5.4                | 0.12    | 5.4     | 0.04              | 0            | 10.97           | 109                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.1                | 3.52    | 1.24    | 0.03              | 0            | 5.9             | 65                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.23               | 0.48    | 0.22    | 0.05              | 0            | 0.99            | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.12               | 0.43    | 0.08    | 0.29              | 0            | 0.94            | 94                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 3.87               | 6.75    | 4.07    | 0.18              | 0            | 14.88           | 130                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.15               | 70.42   | 7.66    | 0.67              | 0            | 87.91           | 130                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.44               | 1.51    | 2.41    | 0.23              | 0.15         | 6.76            | 135                |



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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 578.4       | 889.9  | 381.2   | 194               | 263.5        | 2307.2          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2430.5      | 3755.6 | 1601.9  | 812               | 1103.6       | 9703.8          | 104                |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 34.5        | 44.1   | 20.4    | 22                | 10.6         | 131.9           | 139                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 18.4        | 16.9   | 11.7    | 10                | 11.6         | 68.8            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 9.3         | 3.4    | 6.3     | 0                 | 6.2          | 25.3            | 338                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 3.8         | 5.8    | 1       | 0                 | 0.2          | 11              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.6         | 3      | 1.2     | 0                 | 0.6          | 6.5             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 66.6        | 60.2   | 48.9    | 0                 | 21.5         | 197.2           | 65                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 73.36       | 145.33 | 52.35   | 4                 | 30.96        | 306             | 109                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 17.63       | 23.68  | 2.19    | 0                 | 0.75         | 44.27           | 78                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 9.83        | 10.53  | 7.75    | 0                 | 3.98         | 32.09           | 95                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -           | -      | -       | -                 | -            | -               | 25.36              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -           | -      | -       | -                 | -            | -               | 31.97              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -           | -      | -       | -                 | -            | -               | 42.67              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 852.02      | 638.58 | 697.52  | 0                 | 674.7        | 2862.83         | 144                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 716.07      | 1418.4 | 472.4   | 0                 | 130.32       | 2737.2          | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 121.14      | 175.26 | 63.9    | 0                 | 16.2         | 376.52          | 41                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 453.34      | 357.38 | 298.59  | 0                 | 100.17       | 1209.49         | 208                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 87.99       | 91.44  | 74.9    | 0                 | 34.47        | 288.81          | 95                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.4         | 4.11   | 2.81    | 0                 | 1.25         | 11.59           | 182                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.66       | 37.91  | 9.6     | 0                 | 0.97         | 64.15           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 5.68        | 0.02   | 5.44    | 0                 | 5.4          | 16.56           | 165                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.53        | 2.94   | 0.64    | 0                 | 0.39         | 5.52            | 61                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.61        | 0.17   | 0.22    | 0                 | 0.11         | 1.13            | 113                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.53        | 0.4    | 0.24    | 0                 | 0.04         | 1.22            | 123                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 7.23        | 6.46   | 6.01    | 0                 | 2.17         | 21.88           | 190                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.4         | 18.7   | 5.76    | 0                 | 0.58         | 34.45           | 52                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.13        | 1.59   | 1.74    | 0                 | 1.68         | 7.15            | 144                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 621.3              | 964.6   | 531.3   | 90                | 75.6         | 2282.9          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2602.5             | 4042    | 2223.5  | 378.7             | 317.5        | 9564.5          | 102                |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 31.5               | 47.3    | 23.8    | 6.4               | 5.1          | 114.2           | 120                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 27.8               | 40.7    | 24.8    | 3                 | 3            | 99.4            | 132                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 15.8               | 11      | 11.3    | 1.7               | 1.7          | 41.8            | 559                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.9                | 15.1    | 3.7     | 0.9               | 0.9          | 22.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.2                | 4.5     | 2.9     | 0                 | 0            | 8.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 72.6               | 66.3    | 34.5    | 12                | 12           | 197.4           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 64.44              | 109.06  | 56.78   | 9.3               | 7.05         | 246.64          | 88                 |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 13.37              | 15.72   | 3.35    | 6.3               | 6.15         | 44.9            | 80                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 6.55               | 13.65   | 7.44    | 0                 | 0            | 27.66           | 81                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 22.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 37.22              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 40.07              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 1248.09            | 485.17  | 937.72  | 94.5              | 57           | 2822.49         | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 545.2              | 1932.23 | 475.5   | 270               | 164.7        | 3387.65         | 73                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 483.49             | 111.9   | 39.42   | 229.5             | 139.05       | 1003.38         | 110                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 355.39             | 374.17  | 240.4   | 164.7             | 99.9         | 1234.57         | 212                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 90.82              | 111.6   | 73.95   | 22.95             | 13.5         | 312.83          | 103                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 2.45               | 4.36    | 2.73    | 0.13              | 0.13         | 9.82            | 153                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 2.81               | 80.39   | 12.3    | 1.12              | 0            | 96.63           | 16                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 11.92              | 0.58    | 5.61    | 0.04              | 0.04         | 18.19           | 181                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 0.76               | 3.49    | 2.3     | 0.03              | 0.03         | 6.62            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.26               | 0.77    | 0.24    | 0.05              | 0.03         | 1.36            | 137                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.44               | 0.49    | 0.11    | 0.29              | 0.17         | 1.53            | 154                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 3.83               | 7.35    | 4.83    | 0.18              | 0.12         | 16.33           | 142                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 1.68               | 48.23   | 7.37    | 0.67              | 0            | 57.98           | 86                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 3.12               | 1.21    | 2.34    | 0.23              | 0.14         | 7.05            | 141                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 664.5              | 1569    | 371.8   | 90                | 76.5         | 2771.9          | 124                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2771.9             | 6604.6  | 1563.6  | 378.7             | 321.5        | 11640.6         | 124                |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 24.6               | 57.7    | 19.4    | 6.4               | 4.8          | 113             | 119                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 38.2               | 43.8    | 10.5    | 3                 | 3            | 98.6            | 131                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 20.3               | 10      | 5.6     | 1.7               | 1.8          | 39.6            | 528                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 10.9               | 16.3    | 0.6     | 0.9               | 0            | 28.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 2.3                | 8.3     | 1.2     | 0                 | 0            | 12.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 109.5              | 138.5   | 44.7    | 12                | 0            | 304.7           | 102                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 59.71              | 244.57  | 53.35   | 9.3               | 7.57         | 374.52          | 133                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 6.54               | 13.82   | 3.97    | 6.3               | 7.29         | 37.94           | 68                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 8.65               | 17.6    | 7.1     | 0                 | 0            | 33.35           | 98                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 20.85              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 33.56              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 45.59              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 1970.62            | 344.13  | 701.02  | 94.5              | 60.19        | 3170.48         | 159                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 561.81             | 1819.88 | 467.67  | 270               | 0            | 3119.37         | 67                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 95.49              | 163.91  | 33.75   | 229.5             | 0            | 522.67          | 58                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 340.66             | 793.73  | 248.41  | 164.7             | 0            | 1547.52         | 267                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 87.63              | 271.57  | 73.32   | 22.95             | 0            | 455.48          | 150                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.59               | 12.57   | 2.63    | 0.13              | 0            | 18.94           | 296                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 24.97              | 103.09  | 10.5    | 1.12              | 0            | 139.69          | 24                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 5.78               | 0.6     | 5.42    | 0.04              | 0            | 11.86           | 118                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.75               | 4.57    | 1.05    | 0.03              | 0            | 7.41            | 82                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.56               | 1.77    | 0.22    | 0.05              | 0            | 2.62            | 263                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.28               | 1.17    | 0.15    | 0.29              | 0            | 1.9             | 190                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 6.87               | 10.07   | 6.3     | 0.18              | 0            | 23.44           | 205                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 14.98              | 44.28   | 6.29    | 0.67              | 0            | 66.24           | 98                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 4.92               | 0.86    | 1.75    | 0.23              | 0.15         | 7.92            | 159                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 690.8              | 910     | 383.9   | 90                | 110.6        | 2185.4          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2896.9             | 3826.8  | 1613.4  | 378.7             | 468.1        | 9184            | 97                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 34.5               | 36.4    | 19.9    | 6.4               | 3.3          | 100.6           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 27.4               | 25.7    | 11.7    | 3                 | 1.3          | 69.2            | 93                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 16.2               | 8.9     | 6.2     | 1.7               | 0.5          | 33.8            | 451                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.9                | 9.8     | 0.6     | 0.9               | 0            | 13.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.3                | 4.4     | 1.3     | 0                 | 0            | 7.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 73.2               | 84.9    | 44.7    | 12                | 0            | 214.8           | 71                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 81.38              | 141.58  | 53.47   | 9.3               | 21.6         | 307.33          | 109                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 27.97              | 21.73   | 3.74    | 6.3               | 0.56         | 60.32           | 108                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 10.01              | 17      | 7.5     | 0                 | 0.56         | 35.09           | 103                |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 19.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 25.94              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 54.59              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 791.01             | 673.2   | 693.52  | 94.5              | 14.39        | 2266.64         | 115                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 867.04             | 2407.47 | 455.52  | 270               | 0            | 4000.04         | 85                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 508.91             | 148.8   | 35.55   | 229.5             | 0            | 922.77          | 101                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 385.82             | 405.97  | 252.91  | 164.7             | 0            | 1209.41         | 209                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 99.93              | 149.59  | 74.67   | 22.95             | 0            | 347.15          | 115                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.11               | 6.65    | 2.68    | 0.13              | 0            | 12.58           | 197                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 23.75              | 80.31   | 55.87   | 1.12              | 0            | 161.07          | 28                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.92              | 0.31    | 5.42    | 0.04              | 0            | 17.7            | 176                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.58               | 3.09    | 1.64    | 0.03              | 0            | 6.34            | 70                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.32               | 0.53    | 0.22    | 0.05              | 0            | 1.14            | 115                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.5                | 0.43    | 0.18    | 0.29              | 0            | 1.41            | 142                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 4.5                | 6.56    | 6.57    | 0.18              | 0            | 17.83           | 155                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 14.25              | 29.92   | 33.52   | 0.67              | 0            | 78.37           | 116                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 1.97               | 1.68    | 1.73    | 0.23              | 0.03         | 5.66            | 115                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 664.4              | 775.9   | 480     | 90                | 53.9         | 2064.4          | 91                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2785.1             | 3277.9  | 2014.2  | 378.7             | 227          | 8683.1          | 91                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 35.6               | 45.8    | 31      | 6.4               | 2.4          | 121.3           | 129                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 27.6               | 10.4    | 17.8    | 3                 | 0.6          | 59.4            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 15.1               | 3.9     | 7.1     | 1.7               | 0.1          | 28.2            | 376                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 3.7                | 2.6     | 1.5     | 0.9               | 0            | 8.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.5                | 1       | 3.8     | 0                 | 0.3          | 6.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 66.3               | 153.9   | 51.7    | 12                | 0            | 283.9           | 94                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 72.55              | 131.64  | 52.25   | 9.3               | 11.39        | 277.15          | 99                 |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 21.79              | 21.31   | 1.31    | 6.3               | 7.8          | 58.52           | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 8.48               | 13.81   | 6.96    | 0                 | 3.3          | 32.56           | 96                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 23.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 24.6               |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 51.92              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 1049.69            | 1027.37 | 1513.51 | 94.5              | 579          | 4264.08         | 213                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 899.35             | 1632.31 | 402.22  | 270               | 702          | 3905.9          | 84                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 317.17             | 159.44  | 48.57   | 229.5             | 21.6         | 776.29          | 85                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 454.66             | 448.38  | 339.62  | 164.7             | 51.3         | 1458.68         | 251                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 105.85             | 102.63  | 97.37   | 22.95             | 24.3         | 353.1           | 117                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.07               | 2.92    | 3.16    | 0.13              | 1.35         | 10.64           | 167                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 27.6               | 79.16   | 75.54   | 1.12              | 37.12        | 220.56          | 39                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 5.62               | 0.35    | 8.55    | 0.04              | 0            | 14.57           | 146                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.34               | 1.3     | 1.49    | 0.03              | 2.37         | 6.55            | 72                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.63               | 0.25    | 0.22    | 0.05              | 0.14         | 1.31            | 131                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.54               | 0.5     | 0.11    | 0.29              | 0.1          | 1.55            | 155                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 6.76               | 7.44    | 9.6     | 0.18              | 2.48         | 26.49           | 232                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 16.56              | 17.63   | 3.92    | 0.67              | 22.27        | 61.07           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.62               | 2.56    | 3.78    | 0.23              | 1.44         | 10.66           | 213                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 599.5              | 1032.8 | 497.1   | 90                | 64.4         | 2284            | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2513.7             | 4349.9 | 2088.8  | 378.7             | 272          | 9603.3          | 102                |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 33.7               | 37.9   | 26.3    | 6.4               | 0.5          | 104.9           | 111                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 24.3               | 24.6   | 15.5    | 3                 | 0.5          | 68              | 91                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 11.4               | 7.9    | 7.3     | 1.7               | 0            | 28.6            | 381                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 6.3                | 10.4   | 2.5     | 0.9               | 0            | 20.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 2                  | 3.3    | 2.1     | 0                 | 0.1          | 7.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 252.6              | 72.5   | 31.7    | 12                | 0            | 368.8           | 123                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 65.1               | 173.92 | 67.71   | 9.3               | 15.73        | 331.77          | 118                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 15.07              | 25.65  | 4.49    | 6.3               | 12.61        | 64.13           | 114                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 7.55               | 18.03  | 9.37    | 0                 | 2.6          | 37.56           | 111                |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 18.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 24.68              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 57.26              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 991.79             | 479.13 | 505.51  | 94.5              | 2.6          | 2073.54         | 104                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 861.64             | 2527.7 | 579.76  | 270               | 156.78       | 4395.9          | 93                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 322.57             | 166.07 | 93.79   | 229.5             | 4.68         | 816.62          | 90                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 559.24             | 544.97 | 361.9   | 164.7             | 10.53        | 1641.35         | 282                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 103.96             | 138.42 | 82.1    | 22.95             | 3.51         | 350.94          | 115                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 4.01               | 5.5    | 3.78    | 0.13              | 0.35         | 13.79           | 216                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 56.81              | 92.62  | 11.12   | 1.12              | 8.96         | 170.66          | 30                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 6.42               | 1.67   | 5.44    | 0.04              | 0            | 13.59           | 135                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.11               | 3.6    | 1.49    | 0.03              | 0.44         | 7.69            | 85                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.66               | 0.77   | 0.43    | 0.05              | 0.03         | 1.96            | 198                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.82               | 0.89   | 0.42    | 0.29              | 0.03         | 2.46            | 245                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 7.53               | 11.46  | 4.66    | 0.18              | 0.19         | 24.05           | 210                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 34.08              | 49.2   | 6.67    | 0.67              | 5.38         | 96.02           | 143                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.47               | 1.19   | 1.26    | 0.23              | 0            | 5.18            | 104                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 560.7              | 1072.1  | 426.8   | 194               | 9.1          | 2262.8          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2354.5             | 4492.1  | 1791.3  | 812               | 38.7         | 9488.8          | 101                |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 34                 | 61.2    | 22.8    | 22                | 0            | 140.1           | 147                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 19.5               | 46.4    | 15.4    | 10                | 0            | 91.5            | 122                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 10.3               | 10.8    | 7.6     | 0                 | 0            | 28.7            | 384                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 2.8                | 18      | 2.6     | 0                 | 0            | 23.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.9                | 9.7     | 1.4     | 0                 | 0            | 13.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 78.1               | 205.5   | 53      | 0                 | 0            | 336.7           | 113                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 66.2               | 108.51  | 52.63   | 4                 | 2.28         | 233.62          | 83                 |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 15.61              | 15.25   | 3.15    | 0                 | 1.5          | 35.53           | 64                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 8.28               | 12.67   | 7.1     | 0                 | 0            | 28.05           | 82                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 22.79              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 29.89              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 47.33              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 1002.18            | 751.92  | 825.22  | 0                 | 0.47         | 2579.81         | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 827.37             | 2345.81 | 496.65  | 0                 | 0.09         | 3669.94         | 79                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 322.55             | 157.8   | 39.42   | 0                 | 2.64         | 522.43          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 466.35             | 700.43  | 272.35  | 0                 | 0            | 1439.15         | 248                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 102.38             | 138.31  | 72.15   | 0                 | 0.99         | 313.84          | 103                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.28               | 5.23    | 2.91    | 0                 | 0.1          | 11.53           | 181                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 13.54              | 39.53   | 10.5    | 0                 | 0            | 63.58           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 5.5                | 1.08    | 5.62    | 0                 | 0            | 12.21           | 122                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 0.86               | 4.12    | 1.12    | 0                 | 0            | 6.11            | 68                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.49    | 0.57    | 0                 | 0            | 1.39            | 140                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.56               | 0.77    | 0.16    | 0                 | 0            | 1.5             | 150                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 5.36               | 10.25   | 6.99    | 0                 | 0            | 22.62           | 197                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.12               | 29.27   | 6.29    | 0                 | 0            | 43.7            | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.5                | 1.87    | 2.06    | 0                 | 0            | 6.44            | 129                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |        |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 607.2       | 930.7  | 409.8   | 86.4              | 126          | 2160.2          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2542.2      | 3917.9 | 1722.7  | 367.2             | 532          | 9082.1          | 96                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 23.6        | 30.7   | 24.9    | 13.8              | 4.6          | 97.7            | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 26.8        | 22.9   | 12.5    | 0                 | 2.7          | 65              | 88                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 12.4        | 6.5    | 6.8     | 0                 | 1.6          | 27.5            | 367                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 0.4         | 9.7    | 1.3     | 0                 | 0            | 11.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.1         | 3.8    | 1.3     | 0                 | 0            | 6.3             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 21.5        | 373.6  | 57.3    | 0                 | 0            | 452.4           | 151                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 72.37       | 159.38 | 52.76   | 7.8               | 20.85        | 313.17          | 112                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 17.45       | 18.63  | 3.18    | 7.8               | 13.05        | 60.12           | 107                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 9.49        | 17.93  | 7.1     | 0                 | 0.15         | 34.67           | 102                |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -           | -      | -       | -                 | -            | -               | 26.36              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -           | -      | -       | -                 | -            | -               | 21.79              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -           | -      | -       | -                 | -            | -               | 51.86              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 1121.12     | 614.5  | 763.82  | 60                | 60           | 2619.46         | 131                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 460.56      | 2196.7 | 543.18  | 0                 | 0            | 3200.45         | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 75.33       | 214.7  | 67.86   | 0                 | 0            | 357.9           | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 197.74      | 580.63 | 348.67  | 0                 | 0            | 1127.05         | 194                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 75.21       | 131.03 | 79.44   | 0                 | 0            | 285.69          | 94                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 2.79        | 6.44   | 2.76    | 0                 | 0            | 12              | 188                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 57.97       | 51.08  | 10.5    | 0                 | 0            | 119.55          | 21                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 5.4         | 1.56   | 5.46    | 0                 | 0            | 12.42           | 125                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 0.85        | 3.65   | 1.07    | 0                 | 0            | 5.58            | 62                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29        | 0.46   | 0.24    | 0                 | 0            | 0.99            | 99                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.11        | 0.83   | 0.32    | 0                 | 0            | 1.28            | 128                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 3.88        | 5.91   | 6.93    | 0                 | 0            | 16.74           | 145                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 34.78       | 30.64  | 6.29    | 0                 | 0            | 71.73           | 106                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0      | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.8         | 1.53   | 1.9     | 0.15              | 0.15         | 6.54            | 131                |



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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 515.6              | 908.6  | 390.6   | 194               | 263.5        | 2272.5          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2167.3             | 3831.5 | 1638.9  | 812               | 1103.6       | 9553.5          | 101                |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 26.2               | 43.3   | 17.7    | 22                | 10.6         | 120             | 127                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 15.4               | 19.9   | 13.8    | 10                | 11.6         | 70.9            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 8.1                | 3.6    | 7.9     | 0                 | 6.2          | 25.9            | 346                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 0.3                | 7.8    | 0.6     | 0                 | 0.2          | 9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.2                | 3.9    | 1.2     | 0                 | 0.6          | 7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 21.5               | 62.2   | 44.7    | 0                 | 21.5         | 149.9           | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 72.61              | 144.21 | 52.59   | 4                 | 30.96        | 304.38          | 108                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 16.87              | 22.3   | 2.49    | 0                 | 0.75         | 42.43           | 75                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 9.61               | 10.75  | 7.75    | 0                 | 3.98         | 32.1            | 95                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 23.84              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 32.99              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 43.17              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 886.22             | 537.53 | 861.52  | 0                 | 674.7        | 2959.99         | 148                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 455.79             | 1448.4 | 446.97  | 0                 | 130.32       | 2481.49         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 45.63              | 184.52 | 42.75   | 0                 | 16.2         | 289.11          | 32                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 190.45             | 364.01 | 247.51  | 0                 | 100.17       | 902.15          | 156                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 70.44              | 92.35  | 72.87   | 0                 | 34.47        | 270.14          | 88                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 2.74               | 4.3    | 2.77    | 0                 | 1.25         | 11.06           | 173                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.27              | 39.49  | 9.6     | 0                 | 0.97         | 65.33           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 5.4                | 0.03   | 5.42    | 0                 | 5.4          | 16.25           | 162                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.38               | 3.52   | 0.63    | 0                 | 0.39         | 5.94            | 65                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.23               | 0.19   | 0.21    | 0                 | 0.11         | 0.75            | 76                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.12               | 0.41   | 0.13    | 0                 | 0.04         | 0.72            | 73                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 4.14               | 6.48   | 5.97    | 0                 | 2.17         | 18.77           | 163                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.16               | 19.65  | 5.76    | 0                 | 0.58         | 35.16           | 53                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.21               | 1.34   | 2.15    | 0                 | 1.68         | 7.39            | 148                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 607.6              | 964.6   | 531.3   | 90                | 75.6         | 2269.2          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2545.6             | 4042    | 2223.5  | 378.7             | 317.5        | 9507.5          | 101                |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 31.9               | 47.3    | 23.8    | 6.4               | 5.1          | 114.6           | 121                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 26.9               | 40.7    | 24.8    | 3                 | 3            | 98.4            | 131                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 15.2               | 11      | 11.3    | 1.7               | 1.7          | 41.3            | 552                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 2.6                | 15.1    | 3.7     | 0.9               | 0.9          | 23.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.7                | 4.5     | 2.9     | 0                 | 0            | 9.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 101.8              | 66.3    | 34.5    | 12                | 12           | 226.6           | 76                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 62.64              | 109.06  | 56.78   | 9.3               | 7.05         | 244.84          | 87                 |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 12.77              | 15.72   | 3.35    | 6.3               | 6.15         | 44.3            | 79                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 6.55               | 13.65   | 7.44    | 0                 | 0            | 27.66           | 81                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 22.86              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 37.13              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 40.01              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 1050.89            | 485.17  | 937.72  | 94.5              | 57           | 2625.29         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 664.36             | 1932.23 | 475.5   | 270               | 164.7        | 3506.81         | 75                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 487.45             | 111.9   | 39.42   | 229.5             | 139.05       | 1007.34         | 110                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 428.47             | 374.17  | 240.4   | 164.7             | 99.9         | 1307.65         | 225                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 101.62             | 111.6   | 73.95   | 22.95             | 13.5         | 323.63          | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 2.84               | 4.36    | 2.73    | 0.13              | 0.13         | 10.21           | 160                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 2.81               | 80.39   | 12.3    | 1.12              | 0            | 96.63           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 11.97              | 0.58    | 5.61    | 0.04              | 0.04         | 18.24           | 182                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 0.83               | 3.49    | 2.3     | 0.03              | 0.03         | 6.69            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.77    | 0.24    | 0.05              | 0.03         | 1.39            | 139                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.52               | 0.49    | 0.11    | 0.29              | 0.17         | 1.6             | 161                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 4.92               | 7.35    | 4.83    | 0.18              | 0.12         | 17.42           | 152                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 1.68               | 48.23   | 7.37    | 0.67              | 0            | 57.98           | 86                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.62               | 1.21    | 2.34    | 0.23              | 0.14         | 6.56            | 132                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 532.3              | 831.2   | 408.2   | 194               | 9.1          | 1974.9          | 88                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2236.6             | 3498    | 1711.6  | 812               | 38.7         | 8297.1          | 88                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 32.4               | 37.2    | 16.2    | 22                | 0            | 107.9           | 113                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 17.2               | 22.5    | 15.7    | 10                | 0            | 65.6            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 9.6                | 5.7     | 8.6     | 0                 | 0            | 24              | 320                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 2.3                | 7.4     | 0.3     | 0                 | 0            | 10.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.4                | 3.9     | 1.1     | 0                 | 0            | 6.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 70.5               | 65.7    | 21.5    | 0                 | 0            | 157.8           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 65.83              | 126.35  | 53.84   | 4                 | 2.28         | 252.31          | 89                 |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 15.33              | 17.75   | 3.43    | 0                 | 1.5          | 38.02           | 68                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 8.21               | 13.05   | 7.1     | 0                 | 0            | 28.37           | 83                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 20.72              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 26.96              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -       | -       | -                 | -            | -               | 52.31              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 902.2              | 716.04  | 1028.02 | 0                 | 0.47         | 2646.75         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 844.93             | 1755.32 | 328.35  | 0                 | 0.09         | 2928.71         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 316.7              | 163.86  | 32.67   | 0                 | 2.64         | 515.9           | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 466.12             | 332.28  | 174.25  | 0                 | 0            | 972.67          | 167                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 102.93             | 95.62   | 61.8    | 0                 | 0.99         | 261.35          | 85                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.03               | 4.29    | 2.41    | 0                 | 0.1          | 9.84            | 155                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 13.11              | 69.29   | 10.5    | 0                 | 0            | 92.91           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 5.48               | 0.25    | 5.4     | 0                 | 0            | 11.13           | 112                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 0.78               | 2.83    | 1.04    | 0                 | 0            | 4.66            | 52                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.37    | 0.21    | 0                 | 0            | 0.89            | 89                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.55               | 0.39    | 0.08    | 0                 | 0            | 1.02            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 6.81               | 4.49    | 4.04    | 0                 | 0            | 15.36           | 133                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.87               | 28.86   | 6.29    | 0                 | 0            | 43.03           | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 2.25               | 1.79    | 2.57    | 0                 | 0            | 6.61            | 132                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 605.4              | 763.9  | 440.3   | 237.3             | 110.6        | 2157.7          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 2536               | 3214.3 | 1848.7  | 1000.6            | 468.1        | 9067.9          | 97                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 28.7               | 30     | 26.5    | 25.2              | 3.3          | 113.8           | 120                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 25.8               | 18.6   | 15.3    | 6.3               | 1.3          | 67.5            | 89                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 15.4               | 6.9    | 6.8     | 3.7               | 0.5          | 33.5            | 447                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 0.4                | 3.2    | 1.2     | 2                 | 0            | 7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.2                | 1.6    | 3.2     | 0.2               | 0            | 6.2             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 64.1               | 24.8   | 44.7    | 22.5              | 0            | 156.1           | 52                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 69.45              | 128.07 | 52.62   | 19.95             | 21.6         | 291.7           | 104                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 15.94              | 19.2   | 3.05    | 19.35             | 0.56         | 58.12           | 102                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 9.99               | 18.33  | 7.19    | 0                 | 0.56         | 36.09           | 106                |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 22.65              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 25.34              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | -      | -       | -                 | -            | -               | 52.02              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 743.69             | 418.59 | 694.06  | 60                | 14.39        | 1930.76         | 97                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 565.01             | 2404.4 | 446.6   | 137.7             | 0            | 3553.72         | 76                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 313.96             | 149.66 | 41.73   | 114.75            | 0            | 620.11          | 70                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 196.13             | 388.32 | 298.96  | 275.4             | 0            | 1158.82         | 200                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 77.8               | 143.07 | 77.04   | 10.8              | 0            | 308.73          | 102                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.14               | 4.88   | 3.03    | 0.27              | 0            | 11.33           | 178                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 21.91              | 135.73 | 66.56   | 0                 | 0            | 224.22          | 40                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 14.04              | 0.06   | 7.82    | 0.1               | 0            | 22.04           | 220                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.46               | 3.8    | 1.73    | 0.07              | 0            | 7.07            | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.25               | 0.61   | 0.23    | 0.02              | 0            | 1.12            | 113                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.12               | 0.4    | 0.11    | 0.54              | 0            | 1.19            | 120                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 4.28               | 7.38   | 8.59    | 0.21              | 0            | 20.47           | 178                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 13.15              | 81.44  | 8.15    | 0                 | 0            | 102.75          | 152                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 1.85               | 1.04   | 1.73    | 0.15              | 0.03         | 4.82            | 97                 |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   |             |         |         |                   |              |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 451.9       | 803.3   | 470.8   | 90                | 53.9         | 1870.1          | 83                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 1896.9      | 3379.4  | 1973.4  | 378.7             | 227          | 7855.6          | 83                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 22.5        | 39.1    | 25.7    | 6.4               | 2.4          | 96.3            | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 15.5        | 21.8    | 19.5    | 3                 | 0.6          | 60.5            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 7.1         | 7.1     | 11.1    | 1.7               | 0.1          | 27.4            | 367                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 2.8         | 6       | 0.6     | 0.9               | 0            | 10.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 1.6         | 3.1     | 1.2     | 0                 | 0.3          | 6.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 224.7       | 29.7    | 44.7    | 12                | 0            | 311.1           | 104                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 59.7        | 119.93  | 51.42   | 9.3               | 11.39        | 251.76          | 89                 |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 8.43        | 23.32   | 1.74    | 6.3               | 7.8          | 47.6            | 84                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 8.56        | 14.99   | 6.75    | 0                 | 3.3          | 33.61           | 99                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -           | -       | -       | -                 | -            | -               | 21.56              |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -           | -       | -       | -                 | -            | -               | 26.56              |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -           | -       | -       | -                 | -            | -               | 51.88              |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 756.62      | 941.64  | 1232.52 | 94.5              | 579          | 3604.3          | 181                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 658.65      | 2418.33 | 385.32  | 270               | 702          | 4434.32         | 94                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 75.96       | 161.97  | 37.8    | 229.5             | 21.6         | 526.85          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 353.44      | 316.16  | 251.11  | 164.7             | 51.3         | 1136.72         | 196                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 90.24       | 125.3   | 89.07   | 22.95             | 24.3         | 351.87          | 116                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 3.87        | 5.06    | 2.59    | 0.13              | 1.35         | 13.01           | 204                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 27.64       | 720.7   | 3.37    | 1.12              | 37.12        | 789.97          | 141                |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 6.19        | 0.03    | 5.42    | 0.04              | 0            | 11.69           | 116                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.43        | 2.33    | 0.62    | 0.03              | 2.37         | 6.8             | 75                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31        | 0.37    | 0.2     | 0.05              | 0.14         | 1.1             | 111                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 0.41        | 0.35    | 0.14    | 0.29              | 0.1          | 1.3             | 131                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 6.47        | 6.21    | 5.94    | 0.18              | 2.48         | 21.31           | 186                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 16.58       | 34.51   | 2.02    | 0.67              | 22.27        | 76.08           | 113                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0           | 0       | 0       | 0                 | 0            | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 1.89        | 2.35    | 3.08    | 0.23              | 1.44         | 9.01            | 181                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 0%           | 2250              | 2199.3             | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 0%           | 9414              | 9237.7             | 98                 |
| Białko [g]                            | 0%           | 95                | 112.1              | 118                |
| Tłuszcz [g]                           | 0%           | 75                | 74.5               | 100                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 0%           | Maks: 7.5         | 30.6               | 409                |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 14.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0%           | Brak normy        | 7.9                | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 0%           | Maks: 300         | 246                | 82                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 0%           | 281.75            | 285.96             | 102                |
| Cukry [g]                             | 0%           | Maks: 56.35       | 49.79              | 89                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 0%           | 34                | 32.17              | 95                 |
| % energii z białka                    | 0%           | 20                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 0%           | 30                | -                  | 29                 |
| % energii z węglowodanów              | 0%           | 50                | -                  | 48                 |
| Sód [mg]                              | 0%           | 2000              | 2795.31            | 140                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 3469.08            | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 902.74            | 622.09             | 68                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1228.32            | 212                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.62            | 321.03             | 106                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.38              | 11.88              | 186                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 176.25             | 31                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 14.82              | 148                |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 6.35               | 70                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 1.3                | 130                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 10%          | 1                 | 1.4                | 141                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 10%          | 11.5              | 19.83              | 173                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 65.17              | 97                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 0%           | 5                 | 6.98               | 140                |