

Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 15.04-28.04

| | |
|---|--|
| Ile dni: | 14 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-04-15 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15) |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 2250 Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30% |

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masto ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciate 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masto ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sesam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Szynka konserwowa drobiowa 45.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Pomidor 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] Ketchup łagodny 30.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Gruszka 1 szt. 130.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% | <ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Ogórek zielony świeży 50.00g Sałata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 25%, Mleko 2% Łaciaste 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Groszek ptysiowy S 5%, Cebula 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2% Kotlet drobiowy smażony 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Pieczyczo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany 70.00g [składniki: mąka pszenna 51%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Banan 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Mintaj panierowany pieczony 100.00g składniki: Mintaj panierowany FROSTA 100% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Papryka zielona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-04-22

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: Ser żółty 40%, Jaja kurze całe 20%, Kukurydza konserwowa 20%, Majonez delikatny Winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Musztarda 5%, Szcypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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] 5. Sałata 10.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Gruszka 1 szt. 130.00g 8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% 2. 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 OSTRZA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia S 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 8. Cytryna 5.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny piątynica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-04-23

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

Dzień: 10 - Środa, 2024-04-24

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-04-25

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoju (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Chleb pszenno-żytni 70.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 40.00g Ogórek zielony świeży 50.00g Salata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g | <ol style="list-style-type: none"> Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 12 - Piątek, 2024-04-26

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] 4. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Sałata 10.00g 7. Gruszka 1 szt. 150.00g 8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% 2. Mintaj panierowany pieczony 100.00g składniki: Mintaj panierowany FROSTA 100% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 70.00g 2. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 8. Cytryna 5.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] |

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 30.00g 2. Rogal maślany 50.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Ser żółty 40.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 8. Banan 1 szt. 120.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. Udko z kurczaka pieczone 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% łaciate 10% 4. Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-04-28

| I śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 70.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 3. Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur 200.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 7. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] | <ol style="list-style-type: none"> 1. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.] |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 777.3 | 1237.9 | 423.6 | 194 | 2632.8 | 118 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 3267.2 | 5193.6 | 1780.2 | 812 | 11053.1 | 118 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 37.2 | 50.2 | 18.3 | 22 | 127.8 | 134 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 25.6 | 49.8 | 14.8 | 10 | 100.3 | 133 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 11.8 | 11.3 | 8.8 | 0 | 32 | 428 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 7.5 | 19.4 | 0.3 | 0 | 27.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 1.8 | 6.7 | 0.2 | 0 | 8.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 79.8 | 66.3 | 50.5 | 0 | 196.6 | 66 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 103.52 | 152.31 | 55.79 | 4 | 315.63 | 112 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 28.29 | 17.9 | 7.73 | 0 | 53.93 | 96 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 8.54 | 10.31 | 3.45 | 0 | 22.3 | 65 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 24.53 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 35.99 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 39.48 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 1426.62 | 635.12 | 1088.54 | 0 | 3150.28 | 157 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 722.47 | 949 | 288.32 | 0 | 1959.81 | 41 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 106.42 | 109.67 | 24.1 | 0 | 240.2 | 27 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 425.38 | 259.41 | 102.35 | 0 | 787.15 | 136 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 78.88 | 68.4 | 23.65 | 0 | 170.94 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 3.66 | 3.37 | 0.86 | 0 | 7.9 | 124 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.93 | 61.87 | 9.6 | 0 | 87.4 | 16 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 5.89 | 0.58 | 5.43 | 0 | 11.91 | 119 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.39 | 4.84 | 0.01 | 0 | 6.26 | 70 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.55 | 0.6 | 0.02 | 0 | 1.18 | 119 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.56 | 0.41 | 0.09 | 0 | 1.07 | 107 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 7.16 | 4.6 | 2.94 | 0 | 14.71 | 128 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.55 | 37.12 | 5.76 | 0 | 52.44 | 78 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 3.56 | 1.58 | 2.72 | 0 | 7.87 | 157 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 672.8 | 790.7 | 537.9 | 94 | 2095.5 | 93 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 2818.8 | 3318.6 | 2254.4 | 396.6 | 8788.5 | 93 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 33.1 | 33.6 | 21.9 | 5.5 | 94.2 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 30.8 | 27.7 | 24.2 | 2.2 | 85.1 | 113 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 17.8 | 5.4 | 11.2 | 1.3 | 35.9 | 479 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 1.7 | 13.3 | 3.3 | 0.7 | 19.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 0.6 | 6.8 | 1.9 | 0.1 | 9.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 83.1 | 61.6 | 34.5 | 10.5 | 189.7 | 65 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 67.91 | 108.78 | 59.46 | 13.2 | 249.37 | 89 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 17.75 | 27.6 | 8.1 | 8.1 | 61.56 | 109 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 4.41 | 14.35 | 3.15 | 0.6 | 22.51 | 66 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 19.16 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 33.75 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 47.1 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 1355.6 | 428.92 | 1028.54 | 72 | 2885.07 | 144 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 457.28 | 2173.29 | 282.02 | 229.5 | 3142.1 | 67 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 538.92 | 166.76 | 20.5 | 180.9 | 907.09 | 100 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 273.54 | 415.93 | 76.7 | 129.6 | 895.78 | 154 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 67.28 | 122.52 | 21.85 | 18.9 | 230.56 | 75 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 1.53 | 5.3 | 0.77 | 0.27 | 7.89 | 123 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 2.81 | 54.8 | 12.3 | 3.14 | 73.06 | 13 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 14.08 | 0.07 | 5.61 | 0.02 | 19.79 | 198 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 0.45 | 4.71 | 1.68 | 0.32 | 7.18 | 80 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.36 | 0.05 | 0.04 | 0.63 | 63 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.41 | 0.44 | 0.05 | 0.24 | 1.16 | 117 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 2.03 | 12.79 | 1.24 | 0.2 | 16.27 | 142 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 1.68 | 27.31 | 7.37 | 1.88 | 38.27 | 57 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 3.38 | 1.07 | 2.57 | 0.18 | 7.21 | 144 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

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

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 708.7 | 1130.4 | 483.2 | 237.3 | 2559.7 | 114 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 2974.9 | 4781.7 | 2031.8 | 1000.6 | 10789.2 | 114 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 34.8 | 56 | 30.6 | 25.2 | 146.6 | 155 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 28.2 | 11.5 | 16.5 | 6.3 | 62.7 | 83 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 15.3 | 3.3 | 7.2 | 3.7 | 29.7 | 397 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 4.1 | 2.9 | 1.7 | 2 | 10.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 1.1 | 1.1 | 2.8 | 0.2 | 5.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 66.3 | 155.1 | 58.5 | 22.5 | 302.5 | 102 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 80.84 | 208.64 | 54.03 | 19.95 | 363.47 | 129 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 26.62 | 24.64 | 6.87 | 19.35 | 77.48 | 137 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 4.09 | 16.15 | 2.41 | 0 | 22.65 | 67 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 26.83 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 24.97 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 48.2 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 1109.6 | 1157.4 | 857.62 | 60 | 3184.63 | 159 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 758.06 | 1643.11 | 204.87 | 137.7 | 2743.76 | 58 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 305.01 | 167.54 | 55.39 | 114.75 | 642.7 | 72 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 325.56 | 463.44 | 245.49 | 275.4 | 1309.9 | 225 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 60.44 | 112.89 | 29.15 | 10.8 | 213.3 | 71 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 1.59 | 3.11 | 1.09 | 0.27 | 6.07 | 95 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 27.6 | 79.21 | 74.04 | 0 | 180.86 | 32 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 5.67 | 0.35 | 8.59 | 0.1 | 14.72 | 148 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 1.02 | 1.3 | 0.9 | 0.07 | 3.3 | 37 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.49 | 0.26 | 0.03 | 0.02 | 0.81 | 81 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.5 | 0.51 | 0.2 | 0.54 | 1.77 | 178 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 3.56 | 7.42 | 5.99 | 0.21 | 17.2 | 150 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 16.56 | 17.66 | 3.02 | 0 | 37.25 | 55 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 2.77 | 2.89 | 2.14 | 0.15 | 7.96 | 159 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-04-22

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 737.8 | 1088.1 | 451.4 | 194 | 2471.4 | 110 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 3098.9 | 4560.1 | 1894.1 | 812 | 10365.2 | 110 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 34.6 | 61.2 | 18.2 | 22 | 136.2 | 142 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 27.6 | 46.4 | 17.8 | 10 | 102 | 136 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 14 | 10.8 | 9.8 | 0 | 34.7 | 463 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 3.1 | 18 | 1.9 | 0 | 23.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 1.1 | 9.7 | 0.6 | 0 | 11.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 135.2 | 205.5 | 46.7 | 0 | 387.5 | 130 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 89.95 | 112.51 | 56.34 | 4 | 262.81 | 93 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 32.36 | 19.25 | 8.23 | 0 | 59.86 | 106 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 4.6 | 12.67 | 4.09 | 0 | 21.36 | 63 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 25.72 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 38.55 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 35.73 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 1313.41 | 751.92 | 1052.99 | 0 | 3118.33 | 157 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 777.44 | 2345.81 | 327.56 | 0 | 3450.81 | 74 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 440.44 | 157.8 | 24.83 | 0 | 623.07 | 69 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 340.56 | 700.43 | 138.14 | 0 | 1179.14 | 204 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 64.95 | 138.31 | 33.61 | 0 | 236.87 | 77 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 1.91 | 5.23 | 1.44 | 0 | 8.59 | 135 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 36.51 | 39.53 | 10.5 | 0 | 86.55 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 9.95 | 1.08 | 5.57 | 0 | 16.61 | 167 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 0.71 | 4.12 | 0.67 | 0 | 5.51 | 62 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.15 | 0.49 | 0.37 | 0 | 1.01 | 102 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.59 | 0.77 | 0.1 | 0 | 1.46 | 146 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 1.97 | 10.25 | 3.89 | 0 | 16.12 | 140 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.74 | 29.27 | 6.29 | 0 | 45.31 | 66 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 3.28 | 1.87 | 2.63 | 0 | 7.79 | 157 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-04-23

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

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-04-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-04-25

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 678.5 | 1119.2 | 568.2 | 94 | 2460 | 109 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 2844.4 | 4698.9 | 2382.9 | 396.6 | 10322.9 | 109 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 34.9 | 49.1 | 24.4 | 5.5 | 114 | 121 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 30.5 | 42.1 | 25.3 | 2.2 | 100.3 | 134 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 17.4 | 10.7 | 11.4 | 1.3 | 41 | 547 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 2.3 | 15.1 | 3.3 | 0.7 | 21.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 1 | 4.4 | 1.9 | 0.1 | 7.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 112.3 | 66.3 | 34.5 | 10.5 | 223.6 | 75 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 66.98 | 140.76 | 61.08 | 13.2 | 282.03 | 101 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 17.75 | 17.87 | 8.75 | 8.1 | 52.48 | 94 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 2.07 | 10.05 | 1.05 | 0.6 | 13.78 | 41 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 19.74 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 34.04 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 46.22 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 1209.59 | 459.42 | 1075.72 | 72 | 2816.74 | 141 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 537.73 | 937.95 | 282 | 229.5 | 1987.2 | 42 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 538.48 | 103.8 | 19.62 | 180.9 | 842.82 | 93 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 313.81 | 250.65 | 76.6 | 129.6 | 770.67 | 132 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 65.08 | 65.03 | 18.15 | 18.9 | 167.17 | 54 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 1.52 | 3.15 | 0.75 | 0.27 | 5.7 | 89 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 2.81 | 61.83 | 12.3 | 3.14 | 80.09 | 14 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 14.13 | 0.58 | 5.61 | 0.02 | 20.35 | 203 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 0.4 | 3.41 | 1.68 | 0.32 | 5.83 | 66 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.15 | 0.59 | 0.05 | 0.04 | 0.85 | 86 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.48 | 0.41 | 0.05 | 0.24 | 1.19 | 120 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 2.41 | 4.52 | 1.24 | 0.2 | 8.37 | 73 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 1.68 | 37.1 | 7.37 | 1.88 | 48.05 | 72 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 3.02 | 1.14 | 2.68 | 0.18 | 7.04 | 141 |

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-04-26

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 797.3 | 819.4 | 438.8 | 194 | 2249.5 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 3342.6 | 3449.2 | 1843.6 | 812 | 9447.4 | 100 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 32.5 | 34 | 16.7 | 22 | 105.3 | 111 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 34.9 | 21.5 | 16.1 | 10 | 82.6 | 110 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 21.2 | 4.1 | 8.7 | 0 | 34.1 | 455 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 6.6 | 4.3 | 0.1 | 0 | 11.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 0.8 | 2.6 | 0.3 | 0 | 3.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 126.6 | 5.6 | 21.5 | 0 | 153.7 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 90.4 | 128.54 | 58.05 | 4 | 281 | 100 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 34.67 | 19.71 | 8.41 | 0 | 62.8 | 112 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 4.55 | 12.54 | 2.62 | 0 | 19.72 | 58 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 23.39 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 35.65 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 40.97 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 1196.29 | 895.71 | 1124.62 | 0 | 3216.63 | 161 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 794.59 | 1692.43 | 192.9 | 0 | 2679.94 | 57 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 324.37 | 137.3 | 18.81 | 0 | 480.5 | 53 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 368.44 | 276.42 | 59.59 | 0 | 704.47 | 122 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 59.41 | 87.2 | 22.74 | 0 | 169.36 | 56 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 1.4 | 3.68 | 1.03 | 0 | 6.13 | 96 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 16.5 | 38.84 | 10.5 | 0 | 65.84 | 12 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 5.64 | 0.01 | 5.4 | 0 | 11.05 | 110 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 0.97 | 2.1 | 0.61 | 0 | 3.7 | 41 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.13 | 0.34 | 0.08 | 0 | 0.55 | 55 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.63 | 0.28 | 0.03 | 0 | 0.96 | 96 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 3.35 | 4.28 | 1.53 | 0 | 9.16 | 79 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.9 | 28.86 | 6.29 | 0 | 45.06 | 67 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 2.99 | 2.23 | 2.81 | 0 | 8.04 | 161 |

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-04-27

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 841.9 | 1034.6 | 451.4 | 90 | 2418 | 107 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 3534 | 4338.4 | 1897.6 | 378.7 | 10148.8 | 107 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 36.8 | 53.8 | 17 | 6.4 | 114.2 | 121 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 34.2 | 40.1 | 16.4 | 3 | 93.8 | 126 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 20.2 | 12.4 | 8.7 | 1.7 | 43.3 | 579 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 1.6 | 14.7 | 0 | 0.9 | 17.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 0.2 | 7.3 | 0.1 | 0 | 7.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 83.7 | 192.7 | 21.5 | 12 | 309.9 | 103 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 98.17 | 122.88 | 59.39 | 9.3 | 289.75 | 103 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 56.51 | 19.65 | 9.73 | 6.3 | 92.21 | 163 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 3.15 | 16.94 | 1.1 | 0 | 21.2 | 62 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 20.53 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 33.57 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 45.9 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 866.76 | 681.89 | 1163.52 | 94.5 | 2806.69 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 958.62 | 2760.55 | 122.7 | 270 | 4111.88 | 88 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 554.36 | 156.09 | 14.67 | 229.5 | 954.64 | 105 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 232.91 | 722.54 | 14.95 | 164.7 | 1135.12 | 196 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 78.65 | 178.45 | 7.35 | 22.95 | 287.41 | 95 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 1.28 | 5.71 | 0.48 | 0.13 | 7.61 | 120 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 21.7 | 90.76 | 55.87 | 1.12 | 169.46 | 30 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 14.08 | 0.96 | 5.4 | 0.04 | 20.49 | 205 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 0.77 | 4.44 | 1.02 | 0.03 | 6.27 | 69 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.14 | 0.7 | 0.01 | 0.05 | 0.92 | 92 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.52 | 0.75 | 0.05 | 0.29 | 1.62 | 163 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 1.26 | 11.48 | 0.72 | 0.18 | 13.67 | 119 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 13.02 | 54.45 | 33.52 | 0.67 | 101.67 | 151 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 2.16 | 1.7 | 2.9 | 0.23 | 7.01 | 140 |

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-04-28

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 567.5 | 1130.3 | 527.5 | 237.3 | 2462.7 | 109 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 2384.4 | 4782.1 | 2216.9 | 1000.6 | 10384.2 | 109 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 26.6 | 54.7 | 31.2 | 25.2 | 137.8 | 146 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 20.9 | 10.4 | 19.9 | 6.3 | 57.5 | 77 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 11.4 | 3.2 | 8.2 | 3.7 | 26.6 | 356 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 1 | 2.2 | 2.9 | 2 | 8.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 0.8 | 1 | 2.2 | 0.2 | 4.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 44.7 | 83.1 | 221.8 | 22.5 | 372.2 | 125 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 69.75 | 213.02 | 55.94 | 19.95 | 358.67 | 128 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 14.83 | 19.96 | 6.9 | 19.35 | 61.05 | 107 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 3.11 | 17.23 | 0.43 | 0 | 20.78 | 61 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | - | - | - | - | 26.08 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | - | - | - | - | 24.85 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | - | - | - | - | 49.08 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 969.62 | 1195.85 | 1218.33 | 60 | 3443.81 | 172 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 457.5 | 1737.83 | 215.82 | 137.7 | 2548.86 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 42.21 | 168.08 | 46 | 114.75 | 371.04 | 42 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 132.49 | 446.51 | 214.07 | 275.4 | 1068.48 | 184 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 37.59 | 116.99 | 40.49 | 10.8 | 205.88 | 67 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 1.4 | 2.88 | 1.92 | 0.27 | 6.48 | 101 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 27.64 | 703.33 | 52.43 | 0 | 783.41 | 138 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 5.48 | 0.03 | 8.28 | 0.1 | 13.91 | 139 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 0.85 | 1.29 | 0.85 | 0.07 | 3.07 | 34 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.14 | 0.27 | 0.04 | 0.02 | 0.49 | 49 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 0.13 | 0.43 | 0.28 | 0.54 | 1.4 | 141 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 3.25 | 7.74 | 4.09 | 0.21 | 15.31 | 133 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 16.58 | 20.05 | 3.65 | 0 | 40.29 | 60 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 2.42 | 2.98 | 3.04 | 0.15 | 8.6 | 172 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 0% | 2250 | 2341.9 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 0% | 9414 | 9840.2 | 104 |
| Białko [g] | 0% | 95 | 111.6 | 118 |
| Tłuszcz [g] | 0% | 75 | 81.1 | 108 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0% | Maks: 7.5 | 33 | 441 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 17 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 0% | Brak normy | 7.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 0% | Maks: 300 | 250.1 | 84 |
| Węglowodany ogółem [g] | 0% | 281.75 | 303.07 | 108 |
| Cukry [g] | 0% | Maks: 56.35 | 70.52 | 125 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 0% | 34 | 23.5 | 69 |
| % energii z białka | 0% | 17 | - | 22 |
| % energii z tłuszczu | 0% | 30 | - | 31 |
| % energii z węglowodanów | 0% | 53 | - | 47 |
| Sód [mg] | 0% | 2000 | 3043.81 | 152 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 3070.9 | 65 |
| Wapń [mg] | 10% | 902.74 | 644.79 | 72 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 968.45 | 167 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.62 | 228.56 | 75 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.38 | 7.84 | 123 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 186.45 | 33 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 15.05 | 150 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 5.47 | 61 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.89 | 89 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 10% | 1 | 1.32 | 133 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 10% | 11.5 | 14.35 | 125 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 64 | 95 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 0% | 5 | 7.6 | 152 |