

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 15.04-28.04

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. 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: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. 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]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. 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]</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, 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. 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%</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. 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%</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. 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]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1%</p> <p>4. 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, laktan 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]</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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, #budyń śmietankowy Winiary 3% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sólód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 80.00g [składniki: mleko 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. 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%</p> <p>2. Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10%</p> <p>4. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. 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%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sólód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 25.00g [składniki: mleko 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. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Chleb graham 60.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sólód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka 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]</p> <p>4. Sałata 10.00g</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [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 30.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza gryczana prażona 100.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [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%] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

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

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [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]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Ser żółty 30.00g</p> <p>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%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Jabłko 1 szt. 120.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p>	<p>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%</p> <p>2. Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g składniki: Mintaj mrożony 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Buraki zasmażane 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [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]</p> <p>2. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. Twaróg półtłusty 25.00g</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>7. Papryka czerwona 50.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<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%] 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% 	<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 cafe 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 śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur 100.00g 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% 	<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%] Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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, laktan 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 Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sólód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sałata 10.00g Papryka czerwona 50.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<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% Łaciaste 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% Gołębki siekane 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatkowa 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciaste 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sólód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z soczewicy 40.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser twarogowy półtłusty 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 1 szt. 130.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-04-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>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%</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. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</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. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Twaróg półtłusty 25.00g</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. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-04-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (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%] 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] Salata 10.00g Pomarańcza 1/2 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (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 z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń smak waniliowy na mleku 2% 150.00g

Dzień: 10 - Środa, 2024-04-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (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%] Twaróg półtłusty 70.00g 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] Gruszka 1 szt. 120.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Kasza gryczana prażona 100.00g 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% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (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 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] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 60.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (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 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] Salata 10.00g

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-04-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. 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]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka 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]</p> <p>4. Ser żółty 30.00g</p> <p>5. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosołowa 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%</p> <p>2. Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>5. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. 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]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. 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.]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p>

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. 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]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>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]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>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%</p> <p>2. Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g składniki: Mintaj mrożony 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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. 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]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotyd disodowy, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>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]</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. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (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%] 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% Pomidor 50.00g Ser żółty 40.00g Jabłko 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% 	<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% 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 OSTRZA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwinna 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (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 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] Twaróg półtłusty 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Papryka czerwona 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-04-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Mandarynki 70.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Kasza bulgur 100.00g Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]

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

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), 2024-04-16

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	578.4	964.6	381.2	194	263.5	2382	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2430.5	4042	1601.9	812	1103.6	9990.1	107
Białko [g]	0%	95	34.5	47.3	20.4	22	10.6	135	142
Tłuszcz [g]	0%	75	18.4	40.7	11.7	10	11.6	92.5	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	9.3	11	6.3	0	6.2	32.9	440
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.8	15.1	1	0	0.2	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	4.5	1.2	0	0.6	8.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.6	66.3	48.9	0	21.5	203.4	67
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	73.36	109.06	52.35	4	30.96	269.74	96
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.63	15.72	2.19	0	0.75	36.31	64
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.83	13.65	7.75	0	3.98	35.21	104
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	25.31
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	36.13
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	38.56
Sód [mg]	0%	2000	852.02	485.17	697.52	0	674.7	2709.42	136
Potas [mg]	10%	4700	716.07	1932.23	472.4	0	130.32	3251.03	69
Wapń [mg]	10%	902.74	121.14	111.9	63.9	0	16.2	313.16	34
Fosfor [mg]	10%	580	453.34	374.17	298.59	0	100.17	1226.28	211
Magnez [mg]	10%	304.62	87.99	111.6	74.9	0	34.47	308.97	102
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.4	4.36	2.81	0	1.25	11.84	185
Witamina A [μg]	25%	565	15.66	80.39	9.6	0	0.97	106.63	19
Witamina D [μg]	10%	10	5.68	0.58	5.44	0	5.4	17.11	171
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.49	0.64	0	0.39	6.07	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.77	0.22	0	0.11	1.72	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.49	0.24	0	0.04	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.23	7.35	6.01	0	2.17	22.77	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	48.23	5.76	0	0.58	63.98	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.13	1.21	1.74	0	1.68	6.77	136

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

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	889.9	531.3	90	75.6	2208.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2602.5	3755.6	2223.5	378.7	317.5	9278.1	99
Białko [g]	0%	95	31.5	44.1	23.8	6.4	5.1	111.1	117
Tłuszcz [g]	0%	75	27.8	16.9	24.8	3	3	75.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.8	3.4	11.3	1.7	1.7	34.2	457
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	5.8	3.7	0.9	0.9	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.2	3	2.9	0	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	72.6	60.2	34.5	12	12	191.3	64
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.44	145.33	56.78	9.3	7.05	282.91	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	13.37	23.68	3.35	6.3	6.15	52.86	94
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.55	10.53	7.44	0	0	24.54	72
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.76
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	44.18
Sód [mg]	0%	2000	1248.09	638.58	937.72	94.5	57	2975.9	149
Potas [mg]	10%	4700	545.2	1418.4	475.5	270	164.7	2873.81	62
Wapń [mg]	10%	902.74	483.49	175.26	39.42	229.5	139.05	1066.74	117
Fosfor [mg]	10%	580	355.39	357.38	240.4	164.7	99.9	1217.79	209
Magnez [mg]	10%	304.62	90.82	91.44	73.95	22.95	13.5	292.67	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.45	4.11	2.73	0.13	0.13	9.57	150
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	37.91	12.3	1.12	0	54.15	9
Witamina D [μg]	10%	10	11.92	0.02	5.61	0.04	0.04	17.64	175
witamina E [mg]	30%	9	0.76	2.94	2.3	0.03	0.03	6.07	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.17	0.24	0.05	0.03	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.4	0.11	0.29	0.17	1.43	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.83	6.46	4.83	0.18	0.12	15.44	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	18.7	7.37	0.67	0	28.44	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.12	1.59	2.34	0.23	0.14	7.43	149

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

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	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), 2024-04-19

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), 2024-04-20

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	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), 2024-04-21

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	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), 2024-04-22

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	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), 2024-04-23

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), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
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), 2024-04-25

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	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), 2024-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
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), 2024-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	729.1	1018.6	429.8	90	110.6	2378.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3055.3	4270.4	1804.8	378.7	468.1	9977.4	105
Białko [g]	0%	95	37	53.8	22.5	6.4	3.3	123.1	130
Tłuszcz [g]	0%	75	30.7	40.1	14.5	3	1.3	89.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	18.3	12.4	7.6	1.7	0.5	40.7	544
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	14.7	0.3	0.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.3	7.3	1.1	0	0	10	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	21.5	12	0	309.9	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.03	118.88	55.82	9.3	21.6	286.64	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	27.81	15.65	5.13	6.3	0.56	55.48	98
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.91	16.94	7.5	0	0.56	34.93	103
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	0%	2000	852.86	681.89	872.52	94.5	14.39	2516.19	127
Potas [mg]	10%	4700	870.24	2760.55	316.2	270	0	4217	91
Wapń [mg]	10%	902.74	572	156.09	34.47	229.5	0	992.08	109
Fosfor [mg]	10%	580	384.83	722.54	178.75	164.7	0	1450.84	250
Magnez [mg]	10%	304.62	102.05	178.45	63.15	22.95	0	366.61	122
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.15	5.71	2.46	0.13	0	11.46	180
Witamina A [μg]	25%	565	21.88	90.76	55.87	1.12	0	169.64	30
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	5.4	0.04	0	20.49	205
witamina E [mg]	30%	9	1.57	4.44	1.63	0.03	0	7.68	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.7	0.2	0.05	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.75	0.11	0.29	0	1.66	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.5	11.48	4.31	0.18	0	20.49	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.12	54.45	33.52	0.67	0	101.78	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.13	1.7	2.18	0.23	0.03	6.29	127

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	508	775.8	454	90	53.9	1882	83
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2130.3	3278.3	1907.3	378.7	227	7922	83
Białko [g]	0%	95	26.2	44.5	31.2	6.4	2.4	110.8	118
Tłuszcz [g]	0%	75	19.7	9.2	15.2	3	0.6	47.8	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.1	3.7	6.8	1.7	0.1	23.7	316
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.6	1.9	1.4	0.9	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.2	0.9	3	0	0.3	5.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	44.7	81.9	65	12	0	203.6	68
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	60.65	136.02	51.38	9.3	11.39	268.76	95
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	9.68	16.63	1.54	6.3	7.8	41.96	75
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.56	14.88	6.83	0	3.3	33.59	99
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	23.52
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	53.29
Sód [mg]	0%	2000	886.12	1065.82	1254.63	94.5	579	3880.08	194
Potas [mg]	10%	4700	598.8	1727.03	488.79	270	702	3786.64	81
Wapń [mg]	10%	902.74	54.81	159.98	45.73	229.5	21.6	511.63	56
Fosfor [mg]	10%	580	261.64	431.46	360.23	164.7	51.3	1269.34	218
Magnez [mg]	10%	304.62	84.84	106.72	102.41	22.95	24.3	341.23	113
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.88	2.7	3.12	0.13	1.35	10.2	159
Witamina A [μg]	25%	565	27.64	703.28	52.43	1.12	37.12	821.61	145
Witamina D [μg]	10%	10	5.42	0.03	7.55	0.04	0	13.05	130
witamina E [mg]	30%	9	1.18	1.28	1.22	0.03	2.37	6.1	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.26	0.22	0.05	0.14	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.17	0.42	0.16	0.29	0.1	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.45	7.76	9.92	0.18	2.48	26.81	234
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.58	20.02	3.65	0.67	22.27	63.21	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.21	2.66	3.13	0.23	1.44	9.7	194

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2215.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9307.4	99
Białko [g]	0%	95	113.8	120
Tłuszcz [g]	0%	75	75.2	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	30.8	412
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	8.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	249.4	83
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	286.81	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	49.2	88
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	32.08	94
% energii z białka	0%	20	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	29
% energii z węglowodanów	0%	50	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2856.82	143
Potas [mg]	10%	4700	3470.2	74
Wapń [mg]	10%	902.74	647.57	71
Fosfor [mg]	10%	580	1258.65	217
Magnez [mg]	10%	304.62	324.41	107
Żelazo [mg]	10%	6.38	11.69	183
Witamina A [µg]	25%	565	174.62	31
Witamina D [µg]	10%	10	14.8	148
witamina E [mg]	30%	9	6.34	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.3	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	20.22	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.19	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.14	143