

## Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 13.05-26.05.24

<b>Ile dni:</b>	14
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-05-13
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa)</b> <b>[właściciel: test702]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2250 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 53%, <b>białka:</b> 17%, <b>tłuszczów:</b> 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-13

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb graham 70.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>2. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Kiełbasa śląska 80.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik <b>pszenny</b> i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko <b>sojowe</b>, substancja zagęszczająca]</li> <li>5. Ketchup łagodny 30.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>7. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Gruszka 1 szt. 130.00g</li> <li>10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> <li>12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%</b>, Marchew 9%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Bitki wieprzowe duszone 100.00g</b> składniki: <b>Wieprzowina łopatka 92%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. <b>Sos pieczeniowy 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>4. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>7. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szynga z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko</b>, <b>ser</b>, <b>masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-16

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

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-17

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

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-19

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-05-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>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]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Gruszka 1 szt. 130.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></li> <li>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 OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li>Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>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.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

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

## Dzień: 10 - Środa, 2024-05-22

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-05-23

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

## Dzień: 12 - Piątek, 2024-05-24

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

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

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-05-26

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

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-13

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), 2024-05-14

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), 2024-05-15

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), 2024-05-16

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), 2024-05-17

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), 2024-05-18

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), 2024-05-19

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), 2024-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	683.4	1088.1	451.4	194	2417	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2873.7	4560.1	1894.1	812	10140	107
Białko [g]	0%	95	34	61.2	18.2	22	135.6	142
Tłuszcz [g]	0%	75	23.2	46.4	17.8	10	97.6	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	10.7	10.8	9.8	0	31.4	420
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.6	18	1.9	0	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	9.7	0.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	257.6	205.5	46.7	0	509.8	171
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	86.57	112.51	56.34	4	259.43	92
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.59	19.25	8.23	0	59.09	105
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.13	12.67	4.09	0	20.9	61
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.01
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	37.78
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	36.21
Sód [mg]	0%	2000	1160.89	751.92	1052.99	0	2965.81	149
Potas [mg]	10%	4700	778.3	2345.81	327.56	0	3451.68	74
Wapń [mg]	10%	902.74	322.21	157.8	24.83	0	504.84	56
Fosfor [mg]	10%	580	400.84	700.43	138.14	0	1239.42	214
Magnez [mg]	10%	304.62	58.87	138.31	33.61	0	230.79	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.47	5.23	1.44	0	9.15	144
Witamina A [μg]	25%	565	15.7	39.53	10.5	0	65.74	12
Witamina D [μg]	10%	10	6.27	1.08	5.57	0	12.93	130
witamina E [mg]	30%	9	0.86	4.12	0.67	0	5.66	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.49	0.37	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.77	0.1	0	1.65	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.85	10.25	3.89	0	16	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.42	29.27	6.29	0	44.99	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.9	1.87	2.63	0	7.41	149

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-05-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
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), 2024-05-22

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), 2024-05-23

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), 2024-05-24

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), 2024-05-25

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), 2024-05-26

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	2338.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9824.2	104
Białko [g]	0%	95	111.6	118
Tłuszcz [g]	0%	75	80.7	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	32.8	438
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	7.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	258.9	87
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	302.83	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	70.47	125
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.46	69
% energii z białka	0%	17	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	31
% energii z węglowodanów	0%	53	-	47
Sód [mg]	0%	2000	3032.91	152
Potas [mg]	10%	4700	3070.96	65
Wapń [mg]	10%	902.74	636.35	71
Fosfor [mg]	10%	580	972.76	168
Magnez [mg]	10%	304.62	228.13	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	7.88	124
Witamina A [µg]	25%	565	184.96	33
Witamina D [µg]	10%	10	14.78	148
witamina E [mg]	30%	9	5.48	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.34	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.98	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.58	152