

Plan żywieniowy: (1) Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 24.06.24 - 07.07.2024 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-06-24
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2250 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-24

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-25

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

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, Grzanki pszenne 6%, Por 5%, Mleko 2% Łaciate 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kotlet z jaj smażony 100.00g składniki: Jaja kurze całe 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser żółty 40.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 120.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Butka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 74%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyntka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Chleb pszenno-żytni 50.00g 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% 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] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Salata 10.00g Jabłko 1 szt. 100.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryba smażona (morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży 83%, Bułka tarta 8%, Jaja kurze całe 8% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% 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] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] Ketchup łagodny 30.00g Twaróg półtłusty 70.00g Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 25%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Groszek ptysiowy 5%, Cebula 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2% Kotlet drobiowy smażony 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. 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] 4. Ser żółty 40.00g 5. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 6. Ogórek zielony świeży 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 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% 4. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g 5. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. 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.] 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-07-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] 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 czarne marynowane konserwowe 40.00g Kiwi 1 szt. 90.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% Zrazy wieprzowe zawijane duszone w sosie własnym 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 41%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 10%, Boczek wędzony Morliny 10%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Musztarda 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, #papryka słodka Kamis 1% [składniki: papryka słodka mielona], Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kluski śląskie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Szynka z indyka 50.00g [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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt brzoskwiowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-07-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty 40.00g Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Banan 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 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% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Chleb pszenno-żytni 50.00g 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 topiony 25.00g Papryka czerwona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 10 - Środa, 2024-07-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Chleb pszenno-żytni 50.00g 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 Salata 5.00g Mandarynki 60.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Jaja kurze całe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur 200.00g Surówka z marchewki z olejem 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-07-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Chleb pszenno-żytni 100.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Sałata 10.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa 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% Łaciate 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% 2. Gołębki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% 4. Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2024-07-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. 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] 4. Sałata 10.00g 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Jabłko 1 szt. 150.00g 7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% 2. Ryba smażona (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 83%, Bułka tarta 8%, Jaja kurze całe 8% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Chleb pszenno-żytni 70.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Ser topiony 25.00g 5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [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] Chleb pszenno-żytni 50.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Pomarańcza 1/2 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemiaki średnio 9%, Grzanki pszenne 6%, Por 5%, Mleko 2% Łaciate 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kotlet z jaj smażony 100.00g składniki: Jaja kurze całe 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% Ziemiaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemiaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-07-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Chleb graham 50.00g [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] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] 5. Ser żółty 40.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 120.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujęczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 71%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyntka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	682.3	996	611.1	90.7	2380.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2868.1	4190.6	2561.9	382.6	10003.3	105
Białko [g]	0%	95	30.7	31.9	24.8	5.5	93.1	98
Tłuszcz [g]	0%	75	23.1	27.1	26	2.2	78.6	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.1	6.8	14	1.3	33.3	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.7	12.7	1.6	0.7	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	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: 2 (Wtorek), 2024-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	814.7	1016.1	451.4	194	2476.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3417	4260.5	1894.1	812	10383.7	110
Białko [g]	0%	95	40.3	54.8	18.2	22	135.4	142
Tłuszcz [g]	0%	75	34.8	41.4	17.8	10	104.1	139
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	19.7	9.6	9.8	0	39.3	158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.4	15.8	1.9	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	8.6	0.6	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	130.1	173.5	46.7	0	350.3	117
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	86.92	112.35	56.34	4	259.62	92
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.59	19.25	8.23	0	59.08	105
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.13	12.65	4.09	0	20.88	61
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.74
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	39.32
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	34.94
Sód [mg]	0%	2000	1400.89	691.73	1052.99	0	3145.62	158
Potas [mg]	10%	4700	762.55	2241.27	327.56	0	3331.39	71
Wapń [mg]	10%	902.74	625.51	154.52	24.83	0	804.86	89
Fosfor [mg]	10%	580	309.04	632.59	138.14	0	1079.78	186
Magnez [mg]	10%	304.62	66.07	130.13	33.61	0	229.81	76
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.8	4.98	1.44	0	8.23	129
Witamina A [μg]	25%	565	15.7	39.42	10.5	0	65.63	12
Witamina D [μg]	10%	10	16.3	0.91	5.57	0	22.79	228
witamina E [mg]	30%	9	0.6	3.8	0.67	0	5.08	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.47	0.37	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.69	0.1	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.83	9.29	3.89	0	15.02	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.42	29.2	6.29	0	44.93	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.5	1.72	2.63	0	7.86	158

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-26

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	853.8	443.5	86.4	2125.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3110.9	3582.5	1870.9	367.2	8931.6	95
Białko [g]	0%	95	31	27.7	15.6	13.8	88.2	93
Tłuszcz [g]	0%	75	31.4	28.8	10.1	0	70.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.3	4.8	5.5	0	25.7	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.7	13.6	0.3	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	6.8	0.2	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	41.1	237.5	50.5	0	329.1	110
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	87.29	131.06	73.84	7.8	300	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	33.7	25.34	7.15	7.8	74	132
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.26	20.59	2.8	0	30.65	90
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.94
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.78
Sód [mg]	0%	2000	1275.7	927.39	838.79	60	3101.88	155
Potas [mg]	10%	4700	669.05	2115.62	319.37	0	3104.06	66
Wapń [mg]	10%	902.74	323.91	181.46	16.22	0	521.6	58
Fosfor [mg]	10%	580	304.59	457.82	106.85	0	869.27	150
Magnez [mg]	10%	304.62	73.4	140.14	25.22	0	238.78	78
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.82	6.46	0.93	0	9.22	145
Witamina A [μg]	25%	565	57.93	177.49	10.76	0	246.19	43
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1	5.43	0	11.88	118
witamina E [mg]	30%	9	0.65	5.07	0.44	0	6.17	68
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	5.94	3.32	0	11.57	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.76	26.44	6.45	0	67.66	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: 4 (Czwartek), 2024-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	628.5	861.2	511.7	94	2095.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2632.6	3620.3	2149.3	396.6	8799	93
Białko [g]	0%	95	26.3	34	26.3	5.5	92.2	98
Tłuszcz [g]	0%	75	28.4	26.2	20	2.2	77	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.4	5.5	11.2	1.3	33.5	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	10	0.3	0.7	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	5.7	0.2	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	243.5	47.8	44.7	10.5	346.5	116
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	69.93	129.23	56.82	13.2	269.19	96
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.69	23.62	8.54	8.1	57.96	102
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.32	14.19	0.7	0.6	21.81	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.26
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.56
Sód [mg]	0%	2000	829.72	548.21	1023.02	72	2472.97	123
Potas [mg]	10%	4700	542.91	2074.64	274.17	229.5	3121.23	67
Wapń [mg]	10%	902.74	338.04	180.15	13.95	180.9	713.05	79
Fosfor [mg]	10%	580	205.48	333.53	84.61	129.6	753.23	130
Magnez [mg]	10%	304.62	68.55	119.36	17.52	18.9	224.35	74
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.05	4.37	0.65	0.27	8.35	131
Witamina A [μg]	25%	565	39.19	110.81	10.5	3.14	163.65	30
Witamina D [μg]	10%	10	14.8	0.18	5.42	0.02	20.44	204
witamina E [mg]	30%	9	1.19	5.55	0.43	0.32	7.51	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.44	0.04	0.04	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.32	0.39	0.08	0.24	1.05	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.51	5.99	2.71	0.2	11.42	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.51	52.95	6.29	1.88	84.65	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.07	1.37	2.55	0.18	6.18	123

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	637.7	573.1	558.6	90.7	1860.2	82
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2685.6	2413.8	2348.4	382.6	7830.7	82
Białko [g]	0%	95	29.9	31.8	24.9	5.5	92.3	98
Tłuszcz [g]	0%	75	18.2	12.2	18.4	2.2	51.2	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	6.4	2.5	7.3	1.3	17.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	4.9	1.8	0.7	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.8	3.2	1	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	20.2	89.1	21.5	9	139.8	47
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	90.31	90.38	75.86	12.3	268.86	95
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.49	17.77	11.01	8.25	69.53	125
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.64	13.16	5.4	0.44	22.67	67
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.84
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.26
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	0%	2000	1170.06	457.97	1007.69	70.5	2706.23	136
Potas [mg]	10%	4700	557	1997.88	287.93	241.65	3084.47	66
Wapń [mg]	10%	902.74	295.63	146.73	29.45	180.9	652.73	72
Fosfor [mg]	10%	580	246.98	414.43	131.01	130.95	923.38	160
Magnez [mg]	10%	304.62	41.35	118.62	46.2	20.25	226.43	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.23	4.13	1.91	0.27	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	565	13.15	124.88	12.76	11.13	161.94	28
Witamina D [μg]	10%	10	0.1	0.25	5.4	0.01	5.76	58
witamina E [mg]	30%	9	0.78	2.47	1.05	0.07	4.39	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.48	0.16	0.05	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.45	0.54	0.06	0.25	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	0.84	7.68	2.99	0.2	11.72	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.89	62.69	7.66	6.68	84.92	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.92	1.14	2.51	0.17	6.76	136

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	786.2	790.7	453.9	194	2224.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3305.3	3318.6	1908.8	812	9344.8	99
Białko [g]	0%	95	36.2	33.6	20.8	22	112.7	118
Tłuszcz [g]	0%	75	25.5	27.7	15.9	10	79.2	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.6	5.4	9	0	26.1	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.5	13.3	0.3	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.7	6.8	0.2	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	67.9	61.6	50.5	0	180	61
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	106.95	108.78	57.41	4	277.15	98
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.88	27.6	8.38	0	66.87	119
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.33	14.35	1.35	0	24.03	71
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.79
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.72
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.49
Sód [mg]	0%	2000	1441.17	428.92	1135.72	0	3005.83	150
Potas [mg]	10%	4700	672.51	2173.29	288.3	0	3134.11	66
Wapń [mg]	10%	902.74	49.1	166.76	23.22	0	239.09	26
Fosfor [mg]	10%	580	285.04	415.93	102.25	0	803.23	139
Magnez [mg]	10%	304.62	73.55	122.52	19.95	0	216.03	71
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.58	5.3	0.84	0	9.73	152
Witamina A [µg]	25%	565	16.72	54.8	9.6	0	81.12	15
Witamina D [µg]	10%	10	5.83	0.07	5.43	0	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	1.41	4.71	0.01	0	6.14	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.36	0.02	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.28	0.44	0.09	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.06	12.79	2.94	0	22.8	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.03	27.31	5.76	0	43.11	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.6	1.07	2.83	0	7.51	150

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	762.3	1119.2	568.2	94	2543.9	113
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3197	4698.9	2382.9	396.6	10675.5	113
Białko [g]	0%	95	34.9	49.1	24.4	5.5	114	121
Tłuszcz [g]	0%	75	31.9	42.1	25.3	2.2	101.7	136
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	18	10.7	11.4	1.3	41.5	166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.7	15.1	3.3	0.7	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.8	4.4	1.9	0.1	7.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.1	66.3	34.5	10.5	194.4	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	86.87	140.76	61.08	13.2	301.92	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.62	17.87	8.75	8.1	67.35	120
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.35	10.05	1.05	0.6	18.06	54
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.34
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	47.48
Sód [mg]	0%	2000	1382.19	459.42	1075.72	72	2989.34	150
Potas [mg]	10%	4700	638.17	937.95	282	229.5	2087.64	45
Wapń [mg]	10%	902.74	543.88	103.8	19.62	180.9	848.22	93
Fosfor [mg]	10%	580	285.64	250.65	76.6	129.6	742.5	127
Magnez [mg]	10%	304.62	69.49	65.03	18.15	18.9	171.58	56
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.93	3.15	0.75	0.27	6.1	95
Witamina A [μg]	25%	565	13.16	61.83	12.3	3.14	90.44	16
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.58	5.61	0.02	20.3	203
witamina E [mg]	30%	9	0.97	3.41	1.68	0.32	6.39	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.59	0.05	0.04	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.41	0.05	0.24	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.26	4.52	1.24	0.2	8.23	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.89	37.1	7.37	1.88	54.26	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.45	1.14	2.68	0.18	7.47	150

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	848.8	1094.9	396.1	90.7	2430.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3551.1	4598	1666.8	382.6	10198.6	109
Białko [g]	0%	95	33.8	46.3	21.1	5.5	106.9	113
Tłuszcz [g]	0%	75	43.8	38.7	10.7	2.2	95.5	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	23.3	7.8	5.7	1.3	38.2	152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	12.1	10.3	0.7	0.7	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	6.2	1.2	0.1	9.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	129.1	53.2	50.5	9	241.8	81
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.15	146.94	57.36	12.3	297.76	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	27.45	18.53	7.98	8.25	62.22	111
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3	13.58	7.1	0.44	24.14	71
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.25
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.08
Sód [mg]	0%	2000	2219.39	714.6	762.22	70.5	3766.72	189
Potas [mg]	10%	4700	777.94	1873.87	502.5	241.65	3395.98	73
Wapń [mg]	10%	902.74	342.73	134.92	34.02	180.9	692.59	77
Fosfor [mg]	10%	580	377.08	336.93	266.95	130.95	1111.93	192
Magnez [mg]	10%	304.62	61.48	122.31	76.2	20.25	280.24	92
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.76	3.85	2.68	0.27	8.58	134
Witamina A [μg]	25%	565	42.63	92.17	10.5	11.13	156.44	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.83	0.07	5.43	0.01	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	1.3	5.05	1.05	0.07	7.49	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.41	0.23	0.05	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.61	0.33	0.16	0.25	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.68	6.34	6.87	0.2	17.1	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.58	54.1	6.29	6.68	92.67	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	5.54	1.78	1.9	0.17	9.41	189

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-07-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	935.5	1034.6	457	90	2517.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3928.3	4338.4	1918.2	378.7	10563.7	112
Białko [g]	0%	95	39.5	53.8	19.6	6.4	119.4	127
Tłuszcz [g]	0%	75	36.9	40.1	17.7	3	97.8	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	21.5	12.4	9.7	1.7	45.5	182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.6	14.7	2.6	0.9	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.2	7.3	0.9	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	66.4	12	354.9	118
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	112.69	122.88	56.97	9.3	301.85	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	58.82	19.65	7.74	6.3	92.52	164
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.15	16.94	4.3	0	24.4	72
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.85
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.27
Sód [mg]	0%	2000	1033.26	681.89	961.77	94.5	2771.44	139
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2760.55	368	270	4357.18	93
Wapń [mg]	10%	902.74	554.36	156.09	108.23	229.5	1048.19	115
Fosfor [mg]	10%	580	232.91	722.54	301.06	164.7	1421.23	245
Magnez [mg]	10%	304.62	78.65	178.45	50.37	22.95	330.43	110
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	5.71	1.82	0.13	8.95	141
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	5.47	0.04	20.57	206
witamina E [mg]	30%	9	0.77	4.44	1.41	0.03	6.66	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.7	0.12	0.05	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.75	0.2	0.29	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	11.48	4.78	0.18	17.73	155
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	2.58	1.7	2.4	0.23	6.92	139

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-07-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	685.8	1158.8	519.3	237.3	2601.3	116
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2881.2	4896.5	2184.6	1000.6	10963	116
Białko [g]	0%	95	34.7	55.7	33.6	25.2	149.3	158
Tłuszcz [g]	0%	75	25.7	16.1	17.7	6.3	65.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.3	3.5	7.4	3.7	29.1	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.5	5.7	1.7	2	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	2.6	2.8	0.2	6.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.3	154	58.5	22.5	299.4	100
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	80.06	206.03	56.59	19.95	362.65	128
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	25.73	21.59	7.51	19.35	74.19	131
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.77	16.94	0.56	0	20.28	60
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.98
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	47.77
Sód [mg]	0%	2000	1078.49	1372.23	1256.31	60	3767.04	189
Potas [mg]	10%	4700	739.69	1680.48	249.4	137.7	2807.29	60
Wapń [mg]	10%	902.74	296.47	158.41	62.61	114.75	632.26	71
Fosfor [mg]	10%	580	318.63	457.32	257.54	275.4	1308.9	225
Magnez [mg]	10%	304.62	59.9	116.86	44.81	10.8	232.38	77
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.35	3.19	1.25	0.27	6.06	95
Witamina A [μg]	25%	565	24.81	78.02	75.54	0	178.37	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.52	0.34	8.59	0.1	14.57	145
witamina E [mg]	30%	9	0.93	2.26	0.9	0.07	4.18	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.26	0.04	0.02	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.5	0.21	0.54	1.76	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.44	7.51	6.08	0.21	17.25	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.88	16.94	3.92	0	35.76	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.69	3.43	3.14	0.15	9.41	189

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	823.1	943.7	671.2	90.7	2528.8	113
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3465.2	3977.7	2816.1	382.6	10641.7	113
Białko [g]	0%	95	36.4	33.8	28.4	5.5	104.3	110
Tłuszcz [g]	0%	75	24.8	19.7	28.8	2.2	75.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.4	6.4	14.6	1.3	33.8	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.7	7.9	1.5	0.7	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	2.7	0.3	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	246.3	55.3	63.5	9	374.1	124
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	115.66	166.37	74.79	12.3	369.13	131
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	42.55	28.91	11.39	8.25	91.11	162
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.35	17.28	0.92	0.44	23.02	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.88
Sód [mg]	0%	2000	1271.99	464.2	836.69	70.5	2643.39	133
Potas [mg]	10%	4700	731.23	2434.62	187.76	241.65	3595.28	77
Wapń [mg]	10%	902.74	311.32	153.11	275.15	180.9	920.5	101
Fosfor [mg]	10%	580	457.72	496.8	16.35	130.95	1101.83	191
Magnez [mg]	10%	304.62	73.99	131.77	17.22	20.25	243.23	80
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.92	5.17	0.77	0.27	9.14	143
Witamina A [μg]	25%	565	65.81	83.72	12.76	11.13	173.44	31
Witamina D [μg]	10%	10	6.38	1.54	14.04	0.01	21.98	219
witamina E [mg]	30%	9	1.78	3.15	0.62	0.07	5.64	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.67	0.03	0.05	1.25	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.83	0.02	0.25	1.88	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.14	10.83	0.48	0.2	16.66	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.48	45.45	7.66	6.68	99.28	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.17	1.16	2.09	0.17	6.6	133

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	613.1	701.2	487.6	194	1996	89
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2580.3	2959.4	2045.4	812	8397.2	89
Białko [g]	0%	95	27.6	38.2	20.6	22	108.5	114
Tłuszcz [g]	0%	75	18.7	11.2	20.6	10	60.6	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	9.2	3.6	10.8	0	23.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.4	1.5	4	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	1.4	0.8	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	77.6	77.3	68.4	0	223.3	75
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	85.7	118.55	56.1	4	264.36	93
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	33.27	13.82	7.36	0	54.46	97
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.4	13.57	2.62	0	20.6	61
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.54
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.6
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	42.86
Sód [mg]	0%	2000	1090.79	271.9	1046.27	0	2408.97	121
Potas [mg]	10%	4700	761.29	1964.06	336.77	0	3062.14	65
Wapń [mg]	10%	902.74	292.42	217.9	106.79	0	617.12	68
Fosfor [mg]	10%	580	303.64	429.74	268.12	0	1001.51	172
Magnez [mg]	10%	304.62	48.16	114.85	34.62	0	197.64	65
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.54	4.28	1.56	0	7.39	116
Witamina A [µg]	25%	565	20.88	103.18	10.5	0	134.57	24
Witamina D [µg]	10%	10	5.5	0.21	5.62	0	11.34	113
witamina E [mg]	30%	9	0.75	2.73	0.75	0	4.24	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.47	0.37	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.49	0.15	0	1.17	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.95	6.86	3.9	0	12.72	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.53	51.71	6.29	0	70.54	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.72	0.67	2.61	0	6.02	121

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	633.6	853.8	473.8	86.4	2047.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2655.9	3582.5	1999.4	367.2	8605.1	91
Białko [g]	0%	95	23.9	27.7	18.1	13.8	83.6	88
Tłuszcz [g]	0%	75	27.1	28.8	11.2	0	67.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.5	4.8	5.7	0	23.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.2	13.6	0.3	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.5	6.8	0.2	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	237.5	50.5	0	309.5	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	76.52	131.06	75.45	7.8	290.85	104
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	22.15	25.34	7.8	7.8	63.1	112
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.28	20.59	0.7	0	27.58	82
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.84
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.56
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	0%	2000	1190.12	927.39	885.97	60	3063.5	153
Potas [mg]	10%	4700	363.81	2115.62	319.35	0	2798.8	60
Wapń [mg]	10%	902.74	65.43	181.46	15.35	0	262.25	29
Fosfor [mg]	10%	580	115.84	457.82	106.75	0	680.42	117
Magnez [mg]	10%	304.62	47.31	140.14	21.53	0	208.99	69
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.8	6.46	0.91	0	9.18	143
Witamina A [μg]	25%	565	57.97	177.49	10.76	0	246.23	43
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	1	5.43	0	11.84	118
witamina E [mg]	30%	9	0.54	5.07	0.44	0	6.06	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.49	0.04	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.08	0.65	0.11	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.08	5.94	3.32	0	11.36	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.78	26.44	6.45	0	67.68	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.97	2.31	2.21	0.15	7.65	153

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-07-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	607.8	916.3	471.8	90	2086	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2549.8	3846.5	1990.8	378.7	8765.9	93
Białko [g]	0%	95	29.5	33.9	16.6	6.4	86.5	91
Tłuszcz [g]	0%	75	24.3	32.6	11.2	3	71.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.1	5.9	5.7	1.7	27.6	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.2	13.6	0.3	0.9	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.6	7.7	0.2	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	63.5	47.8	44.7	12	168	56
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	70.73	128.72	76.69	9.3	285.46	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.69	23.32	8.69	6.3	56.01	98
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.32	14.03	1.1	0	21.45	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.87
Sód [mg]	0%	2000	1179.22	544.32	822.27	94.5	2640.33	132
Potas [mg]	10%	4700	483.06	2061.97	272.37	270	3087.42	66
Wapń [mg]	10%	902.74	316.89	176.9	16.88	229.5	740.18	82
Fosfor [mg]	10%	580	113.68	331.81	92.71	164.7	702.91	121
Magnez [mg]	10%	304.62	63.15	118.65	20	22.95	224.76	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.06	4.35	0.9	0.13	7.45	116
Witamina A [μg]	25%	565	39.19	108.95	56.13	1.12	205.41	36
Witamina D [μg]	10%	10	14.04	0.18	5.42	0.04	19.69	196
witamina E [mg]	30%	9	0.93	6.68	1.02	0.03	8.67	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.44	0.03	0.05	0.75	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.08	0.39	0.13	0.29	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.48	5.97	3.03	0.18	11.67	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.51	51.83	33.68	0.67	109.71	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.94	1.36	2.05	0.23	6.6	132

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2279.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9578.8	101
Białko [g]	0%	95	106.2	112
Tłuszcz [g]	0%	75	78.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	31.3	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	299.16	106
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	69.51	123
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.46	69
% energii z białka	0%	17	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	53	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2905.25	146
Potas [mg]	10%	4700	3192.14	68
Wapń [mg]	10%	902.74	687.84	76
Fosfor [mg]	10%	580	976.93	169
Magnez [mg]	10%	304.62	234.81	78
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.32	130
Witamina A [µg]	25%	565	167.47	30
Witamina D [µg]	10%	10	16.13	161
witamina E [mg]	30%	9	6.13	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.43	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.28	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.26	146