

## Plan żywieniowy: Dieta Lekko strawna - jadłospis dekadowy 10.06 - 23.06.2024 r.

<b>Ile dni:</b>	14
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-06-10
<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, 2024-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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>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>Pomidor 50.00g</li> <li>Salata 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> <li><b>Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Kasza manna 9%</b></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><b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g</b> składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</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> </ol>	<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>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 25.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>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, 2024-06-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <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>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 80.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. Jabłko 1 szt. 130.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>9. Cytryna 5.00g</li> <li>10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>11. <b>Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Makaron bezjajeczny 9%</b></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: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>4. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</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. <b>Sos własny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szyunka 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>4. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>5. Sałatka wiosenna 50.00g składniki: Pomidor 29%, Sałata 19%, Ogórek 19%, Rzodkiewka 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 2%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%</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 piątница 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-12

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>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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 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]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Salata 10.00g</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> <li><b>Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Kasza kukurydziana SANTE 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki ], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciate 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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%, <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>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#twaróg półtłusty Września 74%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, Len ziarno S 11%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: mleko 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 naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>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.]</li> <li>Sałata 10.00g</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> <li><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Płatki jęczmienne 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>Mleko 2% Łaciata 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 14%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana 200.00g</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasola szparagowa 100%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g</b> [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</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>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: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Weka pszenna 30.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Banan 1 szt. 120.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>10. Cytryna 5.00g</li> <li>11. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, <b>Mleko 2% Łaciate 13%</b>, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g</b> składniki: <b>Morszczuk świeży 62%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>4. <b>Sos cytrynowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>Mleko 2% Łaciate 33%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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. <b>Buraki zasmażane 150.00g</b> składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <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>3. 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>4. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty 25.00g</b></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> <li>9. Pomidor 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

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>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</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> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Płatki owsiane 9%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%</li> <li>Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciate 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</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>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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>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>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>Sałata 10.00g</li> <li>Ogórek zielony świeży 50.00g</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>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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: śmietanka 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>Pomidor 50.00g</li> <li>Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C]</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> <li><b>Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Kasza manna 9%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g</b> składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, <b>Zacierka jajeczna 13%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, <b>Mleko 2% Łaciaste 4%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100.00g</b> składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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> <li><b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 150.00g</b> składniki: Sałata 70%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 26%</b>, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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 twarogowy półtłusty 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <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: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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>Pomidor 50.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 130.00g</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> <li><b>Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Zacierka jajeczna 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosołowa 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 gotowane 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</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> <li>Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Twaróg półtłusty 50.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 80.00g [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>

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-06-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <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>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g</b> [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).]</li> <li>5. <b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Mandarynki 150.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> <li>12. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Płatki owsiane 9%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ryżowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciaste 5%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Jajka gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>4. <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>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. <b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. 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>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol>

Dzień: 10 - Środa, 2024-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. <b>Twaróg półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. Banan 1 szt. 120.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> <li>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>10. <b>Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki ], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%,</b> Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%,</b> Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li>4. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, 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> <li>7. <b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%,</b> Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%,</b> Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>4. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>5. Sałatka z pomidorów i koperku 50.00g składniki: Pomidor 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Koper ogrodowy 4%</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>

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-06-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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 twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Salata 10.00g</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> <li><b>Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Kasza kukurydziana SANTE 10%</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 własny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <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: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Wędlina śniadaniowa drobiowa 40.00g</b> [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).]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: mleko 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 naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 12 - Piątek, 2024-06-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny 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>Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. <b>Szynka z indyka 50.00g</b> [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Arbuz 200.00g</li> <li>8. <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>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>10. <b>Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Zacierka jajeczna 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></li> <li>2. <b>Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g</b> składniki: <b>Morszczuk świeży 62%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>4. <b>Sos cytrynowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>Mleko 2% Łaciate 33%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. <b>Kompot z owoców mieszanych 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>7. <b>Cukinia duszona 150.00g</b> składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>2. <b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka <b>żytnia</b>, cukier]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>5. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g</b> [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</li> <li>6. <b>Sałatka wiosenna 50.00g</b> składniki: Pomidor 29%, Sałata 19%, Ogórek 19%, Rzodkiewka 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 2%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%</li> <li>7. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> <li>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek wiejski naturalny piątnica 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>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Rogal maślany 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</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>Pomidor 50.00g</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>Banan 1 szt. 120.00g</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> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, <b>Mleko 2% Łaciaste 13%</b>, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>Udko z kurczaka gotowane 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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>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> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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 sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Twaróg półtłusty 50.00g</b></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> <li>Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-06-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka pszenna 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier]</li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka 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: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 130.00g</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> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, <b>Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%</li> <li>Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%</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> <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: śmietanka 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>Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%</b>, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g</b> [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	903.4	682.3	436.7	90.7	2113.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3805.1	2878.4	1837.1	382.6	8903.4	93
Białko [g]	0%	95	45.1	36	19.5	5.5	106.3	113
Tłuszcz [g]	0%	75	24.8	10.4	13.7	2.2	51.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	13.4	3.2	7.2	1.3	25.2	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.4	2.6	0.4	0.7	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.8	2.1	0.5	0.1	4.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	86.7	32.6	25.7	9	154.1	52
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	128.27	119.59	60.1	12.3	320.27	113
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	47.03	32.27	7.73	8.25	95.29	169
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.88	17.16	3.1	0.44	27.6	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.33
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	0%	2000	1004.61	698.1	1022.13	70.5	2795.35	140
Potas [mg]	10%	4700	1297.77	2413.97	221.94	241.65	4175.34	89
Wapń [mg]	10%	902.74	609.92	163.96	41.66	180.9	996.45	111
Fosfor [mg]	10%	580	611.94	341.72	106.57	130.95	1191.19	206
Magnez [mg]	10%	304.62	104.83	128.74	23.37	20.25	277.2	91
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.8	4.83	1.08	0.27	8.99	141
Witamina A [μg]	25%	565	25.89	119.55	10.5	11.13	167.08	30
Witamina D [μg]	10%	10	5.57	0.13	5.42	0.01	11.14	111
witamina E [mg]	30%	9	1.66	2.62	0.64	0.07	5.01	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.51	0.11	0.05	1.06	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1	0.49	0.15	0.25	1.9	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.8	6.95	1.26	0.2	13.22	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.53	62.07	6.29	6.68	90.59	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.51	1.74	2.55	0.17	6.98	140



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	819.5	980.8	472	194	2466.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3449.2	4110.7	1985.5	812	10357.4	110
Białko [g]	0%	95	42	47.3	16	22	127.4	134
Tłuszcz [g]	0%	75	24.4	40.7	15.1	10	90.3	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.4	11	5.9	0	29.5	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.2	15.1	3.2	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.6	4.5	2.5	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	236.9	66.3	44.7	0	348	116
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	110.89	113.08	69.63	4	297.61	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35	19.72	14.75	0	69.48	123
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.35	13.65	3.39	0	23.4	69
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.7
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.87
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.43
Sód [mg]	0%	2000	726.7	485.4	1072.69	0	2284.8	114
Potas [mg]	10%	4700	877.17	1932.24	349.26	0	3158.68	67
Wapń [mg]	10%	902.74	413.48	111.91	31.54	0	556.93	61
Fosfor [mg]	10%	580	556.91	374.18	173.33	0	1104.43	191
Magnez [mg]	10%	304.62	71.59	111.61	46.49	0	229.71	76
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.08	4.36	1.81	0	9.26	144
Witamina A [µg]	25%	565	21.51	80.39	7.31	0	109.22	19
Witamina D [µg]	10%	10	6.27	0.58	5.42	0	12.28	123
witamina E [mg]	30%	9	1.58	3.49	1.45	0	6.53	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.77	0.18	0	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.08	0.49	0.15	0	1.73	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.06	7.35	3.99	0	13.42	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.9	48.23	4.38	0	65.53	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.81	1.21	2.68	0	5.71	114

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	696.1	759.2	556.5	90	2101.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2931.1	3201.4	2334.4	378.7	8845.8	94
Białko [g]	0%	95	34.1	36.6	26.8	6.4	104.1	110
Tłuszcz [g]	0%	75	20.4	14.6	22.6	3	60.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.9	3.8	12.2	1.7	28.7	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.4	5.8	0.2	0.9	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	3.1	0.9	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	49.9	60.2	21.9	12	144	48
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	95.83	127.33	63.85	9.3	296.32	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	21.81	29.53	8.84	6.3	66.49	118
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.93	14.13	4.91	0	22.97	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.73
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	0%	2000	1151.23	664.33	697.18	94.5	2607.25	131
Potas [mg]	10%	4700	591.88	2412.67	268.45	270	3543.02	76
Wapń [mg]	10%	902.74	348.11	183.36	36.04	229.5	797.02	88
Fosfor [mg]	10%	580	381.57	480.91	106.74	164.7	1133.92	195
Magnez [mg]	10%	304.62	54.56	138.01	34.03	22.95	249.56	82
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.52	5.33	1.61	0.13	9.6	151
Witamina A [μg]	25%	565	13.5	56.47	10.54	1.12	81.64	14
Witamina D [μg]	10%	10	5.48	0.02	5.4	0.04	10.94	109
witamina E [mg]	30%	9	0.81	3.02	0.82	0.03	4.69	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.35	0.18	0.05	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.73	0.48	0.09	0.29	1.61	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.69	9.3	2	0.18	14.19	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.1	29.84	6.32	0.67	44.94	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.87	1.66	1.74	0.23	6.51	131

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	933.2	1343.3	415.7	90.7	2783	123
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3929.5	5661.2	1752.4	382.6	11725.9	123
Białko [g]	0%	95	40.7	52.9	19.6	5.5	118.9	126
Tłuszcz [g]	0%	75	25.9	31.7	10.2	2.2	70.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	13.5	9.5	5.6	1.3	30	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.8	12.6	0.5	0.7	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.2	6.1	1	0.1	9.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	94.2	139.3	44.7	9	287.2	95
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	138.4	219.81	62.95	12.3	433.47	153
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	54.94	16.92	8.17	8.25	88.29	158
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.37	16.78	3.4	0.44	29.01	85
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	58.16
Sód [mg]	0%	2000	1260.79	421.75	720.02	70.5	2473.08	124
Potas [mg]	10%	4700	1617.73	1977.3	397.47	241.65	4234.17	89
Wapń [mg]	10%	902.74	600.67	198.07	28.35	180.9	1008	112
Fosfor [mg]	10%	580	709.36	767.39	174.61	130.95	1782.33	307
Magnez [mg]	10%	304.62	157.51	282.25	44.52	20.25	504.53	167
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.82	13.11	1.82	0.27	19.03	299
Witamina A [μg]	25%	565	21.56	89.15	10.5	11.13	132.35	24
Witamina D [μg]	10%	10	5.71	0.6	5.42	0.01	11.76	117
witamina E [mg]	30%	9	1.45	2.33	0.83	0.07	4.68	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.75	1.74	0.19	0.05	2.74	275
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.08	1.23	0.15	0.25	2.72	272
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.64	9.53	4.26	0.2	20.64	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.93	35.92	6.29	6.68	61.84	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.15	1.05	1.8	0.17	6.18	124

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	861.1	781.6	402.8	90	2135.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3628.1	3291.4	1696.7	378.7	8995	95
Białko [g]	0%	95	30.7	32.3	18.8	6.4	88.4	93
Tłuszcz [g]	0%	75	23.3	19.1	11.1	3	56.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.8	4.2	6.1	1.7	25	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	7.9	0.4	0.9	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.6	4.6	0.6	0	6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	90.6	44.7	12	191	64
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	134.43	126.53	58.36	9.3	328.63	117
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	59.27	27.57	7.32	6.3	100.47	178
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.8	13.29	3.1	0	21.2	62
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25.32
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	55.11
Sód [mg]	0%	2000	715	650.26	750.93	94.5	2210.7	112
Potas [mg]	10%	4700	1032.16	2425.69	335.83	270	4063.7	87
Wapń [mg]	10%	902.74	335.94	174.27	21.59	229.5	761.31	83
Fosfor [mg]	10%	580	317.12	406.91	129.66	164.7	1018.4	175
Magnez [mg]	10%	304.62	85.24	137.29	32.87	22.95	278.35	92
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.86	5.98	1.25	0.13	9.24	145
Witamina A [μg]	25%	565	24.06	117.33	10.5	1.12	153.02	27
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.29	5.42	0.04	11.21	112
witamina E [mg]	30%	9	0.98	3.52	0.63	0.03	5.17	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.42	0.11	0.05	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.58	0.52	0.12	0.29	1.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.98	7.43	3.48	0.18	13.09	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.43	52.31	6.29	0.67	73.72	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.78	1.62	1.87	0.23	5.52	112

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	969.6	813.6	517.5	237.3	2538.1	113
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	4075.7	3425.9	2177.1	1000.6	10679.5	113
Białko [g]	0%	95	47.3	57.8	30	25.2	160.4	170
Tłuszcz [g]	0%	75	33.2	19.1	16.8	6.3	75.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	17.9	7	7.5	3.7	36.3	145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.1	6.5	0.9	2	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.4	3.2	2.7	0.2	8.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	86.1	153.1	41.8	22.5	303.5	102
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	124.13	110.72	62.92	19.95	317.73	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	45.88	29.66	6.63	19.35	101.52	180
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.54	16.33	3.02	0	26.89	79
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.42
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.29
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.29
Sód [mg]	0%	2000	1145.28	551.51	1090.53	60	2847.33	143
Potas [mg]	10%	4700	1301.21	2805.5	246.78	137.7	4491.2	96
Wapń [mg]	10%	902.74	601.03	224.34	33.31	114.75	973.43	109
Fosfor [mg]	10%	580	682.75	754.66	202.01	275.4	1914.83	330
Magnez [mg]	10%	304.62	129.25	170.03	43.55	10.8	353.64	116
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.35	5.99	1.98	0.27	11.6	182
Witamina A [μg]	25%	565	22.45	106.97	51.9	0	181.33	32
Witamina D [μg]	10%	10	5.57	1.63	7.52	0.1	14.84	148
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.51	1.02	0.07	5.6	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.52	0.17	0.02	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.01	0.76	0.1	0.54	2.42	243
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.77	16.98	5.54	0.21	27.52	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.47	60.14	3.33	0	76.95	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.86	1.37	2.72	0.15	7.11	143

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	800.9	840.8	471.8	90.7	2204.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3372.1	3548.2	1987.3	382.6	9290.4	98
Białko [g]	0%	95	34	38.8	27.1	5.5	105.5	112
Tłuszcz [g]	0%	75	23.7	13.3	13	2.2	52.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.4	4.7	7.3	1.3	24.8	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.8	3.9	1.4	0.7	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	2.2	1.1	0.1	5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	248.5	35	54.9	9	347.4	116
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	114.6	149.8	63.09	12.3	339.81	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	42.1	29.59	8.01	8.25	87.96	157
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.92	17.05	3.4	0.44	24.83	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.74
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	0%	2000	988.78	709.29	730.42	70.5	2498.99	125
Potas [mg]	10%	4700	777.63	1973.9	458.49	241.65	3451.68	74
Wapń [mg]	10%	902.74	347.94	214.02	79.11	180.9	821.99	92
Fosfor [mg]	10%	580	461.59	349.49	297.19	130.95	1239.23	214
Magnez [mg]	10%	304.62	69.71	116.31	49.38	20.25	255.66	84
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.95	4.27	1.93	0.27	9.42	147
Witamina A [μg]	25%	565	124.52	54.21	10.5	11.13	200.37	36
Witamina D [μg]	10%	10	6.39	0.12	5.47	0.01	12	120
witamina E [mg]	30%	9	1.12	2.45	0.86	0.07	4.51	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.39	0.21	0.05	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.79	0.46	0.39	0.25	1.91	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.06	5.17	4.36	0.2	13.8	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.51	32.52	6.29	6.68	59.02	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.47	1.77	1.82	0.17	6.24	125

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	791.6	1059.7	530.4	194	2575.8	115
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3334.7	4447.4	2229.4	812	10823.5	115
Białko [g]	0%	95	39.1	65.3	31.9	22	158.4	167
Tłuszcz [g]	0%	75	20.7	40.8	18.7	10	90.3	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.8	12	9.1	0	32	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	13.6	3.7	0	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	7	1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	80.1	221.3	71.9	0	373.4	125
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	116.14	112.97	59.99	4	293.11	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.7	19.04	8.79	0	64.54	115
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.85	10.8	3.1	0	21.76	64
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.48
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.12
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	37.41
Sód [mg]	0%	2000	1040.21	666.95	1115.53	0	2822.7	141
Potas [mg]	10%	4700	959.99	2442.32	465.79	0	3868.11	82
Wapń [mg]	10%	902.74	344.23	151.82	31.31	0	527.36	58
Fosfor [mg]	10%	580	422.37	747.01	212.46	0	1381.86	239
Magnez [mg]	10%	304.62	81.64	160.8	37.91	0	280.36	92
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.86	5.26	1.82	0	9.95	157
Witamina A [µg]	25%	565	24.5	45.12	10.5	0	80.12	14
Witamina D [µg]	10%	10	5.51	1.14	5.75	0	12.41	124
witamina E [mg]	30%	9	1.49	2.42	0.74	0	4.67	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.55	0.67	0	1.57	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	0.78	0.18	0	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.86	10.85	5.95	0	20.67	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.7	27.07	6.29	0	48.07	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.6	1.66	2.78	0	7.05	141

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	827.4	946.7	445.4	86.4	2306	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3479	3985.9	1876.4	367.2	9708.6	103
Białko [g]	0%	95	41.1	30.7	23.4	13.8	109	115
Tłuszcz [g]	0%	75	26.9	22.9	12.1	0	61.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.7	6.5	6.7	0	28	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.5	9.7	1.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	3.8	1.1	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.3	373.6	51.5	0	468.4	156
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	109.08	163.38	62.35	7.8	342.62	122
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.09	22.63	7.37	7.8	72.89	129
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.97	17.93	3.4	0	29.3	86
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	29.44
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	18.9
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.66
Sód [mg]	0%	2000	1241.12	614.5	721.62	60	2637.25	132
Potas [mg]	10%	4700	902.84	2196.7	438.15	0	3537.7	75
Wapń [mg]	10%	902.74	370.97	214.7	62.19	0	647.87	72
Fosfor [mg]	10%	580	399.06	580.63	256.33	0	1236.03	213
Magnez [mg]	10%	304.62	106.23	131.03	47.76	0	285.02	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.7	6.44	1.89	0	11.04	173
Witamina A [μg]	25%	565	48.17	51.08	10.5	0	109.75	20
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1.56	5.46	0	12.47	125
witamina E [mg]	30%	9	1.34	3.65	0.85	0	5.85	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.46	0.2	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.54	0.83	0.31	0	1.69	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	5.91	4.32	0	12.22	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.9	30.64	6.29	0	65.85	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.1	1.53	1.8	0.15	6.59	132



## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	852.3	778	468.7	194	2293.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3590.8	3277.3	1971.5	812	9651.7	103
Białko [g]	0%	95	39.7	35.8	16.4	22	114.1	120
Tłuszcz [g]	0%	75	23.8	17.6	16.1	10	67.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.1	3.9	6.1	0	22.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4	7.8	3.2	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.3	4.1	1.7	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	223.3	62.2	44.7	0	330.2	110
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	121.82	126.21	64.66	4	316.69	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	44.45	28.15	16.36	0	88.97	158
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.14	14.35	0.68	0	19.18	56
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.13
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	30.74
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.13
Sód [mg]	0%	2000	740.5	563.28	822.6	0	2126.39	106
Potas [mg]	10%	4700	938.72	2442.67	263.54	0	3644.93	78
Wapń [mg]	10%	902.74	343.11	192.62	14.54	0	550.27	61
Fosfor [mg]	10%	580	395.04	487.53	84.21	0	966.79	167
Magnez [mg]	10%	304.62	91.8	138.92	17.27	0	248	82
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.78	5.51	0.67	0	8.97	141
Witamina A [μg]	25%	565	12.02	58.05	9.75	0	79.83	14
Witamina D [μg]	10%	10	6.21	0.03	5.42	0	11.67	116
witamina E [mg]	30%	9	0.89	3.6	1.31	0	5.81	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.36	0.04	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.81	0.5	0.08	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.83	9.31	2.65	0	13.8	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.21	30.79	5.85	0	43.85	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.85	1.4	2.05	0	5.31	106

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	714.4	980.8	517.7	90	2302.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3007.9	4110.7	2175	378.7	9672.4	103
Białko [g]	0%	95	36.5	47.3	27	6.4	117.3	124
Tłuszcz [g]	0%	75	21.4	40.7	20	3	85.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.2	11	11.2	1.7	35.3	141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.2	15.1	0	0.9	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.9	4.5	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	75.1	66.3	21.5	12	174.9	58
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	95.2	113.08	57.66	9.3	275.25	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	21.81	19.72	8.5	6.3	56.34	100
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.88	13.65	0.7	0	17.23	50
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	22.34
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	32.3
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.36
Sód [mg]	0%	2000	958.02	485.4	1114.22	94.5	2652.16	133
Potas [mg]	10%	4700	726.51	1932.24	134.85	270	3063.62	65
Wapń [mg]	10%	902.74	353.07	111.91	12.87	229.5	707.37	77
Fosfor [mg]	10%	580	460	374.18	10.45	164.7	1009.35	174
Magnez [mg]	10%	304.62	60.99	111.61	6	22.95	201.56	67
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.9	4.36	0.43	0.13	7.84	123
Witamina A [μg]	25%	565	13.5	80.39	10.5	1.12	105.52	18
Witamina D [μg]	10%	10	5.65	0.58	5.4	0.04	11.67	117
witamina E [mg]	30%	9	0.87	3.49	0.43	0.03	4.83	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.77	0.02	0.05	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.79	0.49	0.01	0.29	1.6	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.05	7.35	0.45	0.18	13.05	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.1	48.23	6.29	0.67	63.31	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.39	1.21	2.78	0.23	6.63	133

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	896.5	817.6	464.1	194	2372.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3778.8	3442.8	1950	812	9983.7	106
Białko [g]	0%	95	46.5	37.5	17.5	22	123.6	130
Tłuszcz [g]	0%	75	23	21.4	17.2	10	71.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	13	5.8	6.7	0	25.5	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.8	6.6	2.8	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	3.6	1.9	0	7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	92.1	96.2	21.5	0	209.9	70
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	128.71	124.23	60.69	4	317.63	113
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	50.98	19.26	8.1	0	78.35	138
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.84	11.15	2.04	0	19.04	56
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.9
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	43.46
Sód [mg]	0%	2000	1049.2	502.38	1312.19	0	2863.78	143
Potas [mg]	10%	4700	1372.06	1957.61	148.29	0	3477.97	74
Wapń [mg]	10%	902.74	604.7	162.4	23.26	0	790.37	88
Fosfor [mg]	10%	580	618.4	426.89	54.17	0	1099.47	190
Magnez [mg]	10%	304.62	107.34	126.06	21.47	0	254.88	83
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.69	4.46	1.01	0	8.16	128
Witamina A [µg]	25%	565	31.04	75.26	7.31	0	113.62	19
Witamina D [µg]	10%	10	5.53	0.3	5.4	0	11.23	112
witamina E [mg]	30%	9	1.25	2.61	1.25	0	5.12	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	0.46	0.09	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.01	0.47	0.05	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.71	6.45	0.96	0	13.13	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.62	27.07	4.38	0	50.08	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.62	1.25	3.28	0	7.15	143

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	850.4	953	481.6	90	2375	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3584.3	4001	2026.5	378.7	9990.6	105
Białko [g]	0%	95	30.6	52.9	24	6.4	114.1	120
Tłuszcz [g]	0%	75	21.7	34.4	14.7	3	74	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12	9.3	7.7	1.7	30.9	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	13.3	0.2	0.9	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.8	7.2	0.9	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	182.2	21.5	12	259.5	87
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	135.6	114.19	64.82	9.3	323.92	115
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	57.84	28.13	8.65	6.3	100.92	179
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.34	12.89	3.54	0	21.78	64
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.33
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	0%	2000	694.6	800.01	997.62	94.5	2586.74	130
Potas [mg]	10%	4700	1056.82	2764.24	270.21	270	4361.28	93
Wapń [mg]	10%	902.74	338.82	153.43	29.43	229.5	751.19	83
Fosfor [mg]	10%	580	335.12	654.02	102.34	164.7	1256.2	217
Magnez [mg]	10%	304.62	90.64	161.27	33.81	22.95	308.68	102
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.1	6.27	1.67	0.13	10.18	159
Witamina A [μg]	25%	565	24.06	87.22	11.47	1.12	123.88	21
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.95	5.4	0.04	11.84	119
witamina E [mg]	30%	9	1.06	3.26	0.85	0.03	5.21	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.48	0.18	0.05	0.97	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.6	0.75	0.09	0.29	1.73	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.29	10.77	2.02	0.18	15.27	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.43	52.33	6.88	0.67	74.33	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.73	2	2.49	0.23	6.46	130

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	846	808.2	496.5	237.3	2388.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3556.4	3402.9	2090.1	1000.6	10050.2	107
Białko [g]	0%	95	39	57.8	31.9	25.2	154	163
Tłuszcz [g]	0%	75	28.3	19.1	15.8	6.3	69.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15	7	6.9	3.7	32.7	131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.5	6.5	1	2	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.3	3.2	2	0.2	7.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.5	153.1	65	22.5	307.1	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	112.55	109.36	57.07	19.95	298.94	106
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	34.01	28.25	8.44	19.35	90.06	159
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.62	16.37	0.92	0	24.92	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.83
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.18
Sód [mg]	0%	2000	1036.11	552.45	1045.53	60	2694.11	135
Potas [mg]	10%	4700	995.98	2808.78	389.7	137.7	4332.17	92
Wapń [mg]	10%	902.74	342.99	224.89	24.04	114.75	706.67	79
Fosfor [mg]	10%	580	494.05	755.14	195.62	275.4	1720.22	296
Magnez [mg]	10%	304.62	105.01	170.21	31.67	10.8	317.7	104
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.35	5.99	1.25	0.27	10.87	171
Witamina A [μg]	25%	565	22.49	107.02	60.53	0	190.04	34
Witamina D [μg]	10%	10	5.53	1.63	7.55	0.1	14.82	148
witamina E [mg]	30%	9	1.87	2.52	1.06	0.07	5.53	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.52	0.06	0.02	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	0.76	0.12	0.54	2.07	207
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.55	16.98	6.71	0.21	28.47	248
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.49	60.17	8.51	0	82.17	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.59	1.38	2.61	0.15	6.73	135

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2354	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9905.6	105
Białko [g]	0%	95	121.5	128
Tłuszcz [g]	0%	75	69.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	29	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	278.5	93
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	321.57	114
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	82.97	147
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.51	69
% energii z białka	0%	17	-	24
% energii z tłuszczu	0%	30	-	27
% energii z węglowodanów	0%	53	-	49
Sód [mg]	0%	2000	2578.62	129
Potas [mg]	10%	4700	3814.54	81
Wapń [mg]	10%	902.74	756.87	84
Fosfor [mg]	10%	580	1289.59	222
Magnez [mg]	10%	304.62	288.92	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	10.3	162
Witamina A [μg]	25%	565	130.55	23
Witamina D [μg]	10%	10	12.16	122
witamina E [mg]	30%	9	5.23	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.82	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	16.61	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.3	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.44	129