

Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 10.06 - 23.06.2024 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-06-10
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, 2024-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masto ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciate 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masto ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Szynka konserwowa drobiowa 45.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] Ketchup łagodny 30.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Kiwi 1 szt. 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Mięso wieprzowe 100%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-12

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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%] 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 [składniki: Czarne oliwki, woda, ocet winny, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Kiwi 1 szt. 95.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% Zrazy wieprzowe zawijane duszone w sosie własnym 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 41%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 10%, Boczek wędzony Morliny 10%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Musztarda 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, #papryka słodka Kamis 1% [składniki: papryka słodka mielona], Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kluski śląskie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 150.00g składniki: Kapusta czerwona 81%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Cukier 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Szynka 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% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt brzoskwiowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Rogal maślany 70.00g [składniki: mąka pszenna 51%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Pieczywo pszenno-żytnie 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Banan 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Ryba smażona (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 83%, Bułka tarta 8%, Jaja kurze całe 8% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Papryka zielona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

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

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 zielona 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% 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% 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%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-06-17

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. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Sałata 10.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Gruszka 1 szt. 130.00g 8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% 2. Udko z kurczaka pieczone 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia 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 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 (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemiaki średnio 9%, Grzanki wieloziarniste 6%, Por 5%, Mleko 2% Łaciato 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kotlet z jaj smażony 100.00g składniki: Jaja kurze całe 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% Ziemiaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemiaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 10 - Środa, 2024-06-19

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-06-20

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

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] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Rzodkiewka 50.00g Sałata 10.00g Arbuz 200.00g 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 koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosołowa 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% Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Butki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% 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 70.00g Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (siod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Sałotka 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% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 30.00g Rogal maślany 50.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ser żółty 40.00g Pomidor 50.00g Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 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% łaciate 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 pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Papryka czerwona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-06-23

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

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	820.3	696.9	543.2	90.7	2151.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3440.7	2934.7	2283.5	382.6	9041.7	95
Białko [g]	0%	95	33.9	35.1	23.4	5.5	98.1	104
Tłuszcz [g]	0%	75	33.9	16	17.8	2.2	70	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	16.4	3.4	7.1	1.3	28.4	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	10.2	6	1.8	0.7	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2	3.8	1	0.1	7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	226.7	31.5	21.5	9	288.7	97
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	97.89	110.31	75.2	12.3	295.71	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.08	26.26	10.75	8.25	81.35	145
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.45	14.38	6.03	0.44	27.32	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.62
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	52.94
Sód [mg]	0%	2000	1276.67	607.78	941.93	70.5	2896.9	145
Potas [mg]	10%	4700	763.2	2198.24	287.94	241.65	3491.04	74
Wapń [mg]	10%	902.74	321.36	133.07	29.72	180.9	665.05	74
Fosfor [mg]	10%	580	344.86	316.55	131.04	130.95	923.41	160
Magnez [mg]	10%	304.62	59.04	119.67	47.31	20.25	246.28	81
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.57	4.5	1.91	0.27	10.27	161
Witamina A [μg]	25%	565	16.72	133.47	12.76	11.13	174.1	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.77	0.12	5.4	0.01	11.32	113
witamina E [mg]	30%	9	1.18	3.52	1.05	0.07	5.83	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.48	0.16	0.05	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.43	0.06	0.25	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.52	6.75	2.99	0.2	13.47	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.03	70.42	7.66	6.68	94.8	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.19	1.51	2.35	0.17	7.24	145

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	761.9	1237.9	423.6	194	2617.5	117
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3201.8	5193.6	1780.2	812	10987.8	117
Białko [g]	0%	95	37.4	50.2	18.3	22	128	134
Tłuszcz [g]	0%	75	25.9	49.8	14.8	10	100.6	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.9	11.3	8.8	0	32	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	7.6	19.4	0.3	0	27.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2	6.7	0.2	0	9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	79.8	66.3	50.5	0	196.6	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	98.7	152.31	55.79	4	310.81	110
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	24.52	17.9	7.73	0	50.16	90
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.91	10.31	3.45	0	21.67	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.64
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	36.21
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	39.15
Sód [mg]	0%	2000	1428.02	635.12	1088.54	0	3151.68	157
Potas [mg]	10%	4700	845.41	949	288.32	0	2082.75	44
Wapń [mg]	10%	902.74	114.88	109.67	24.1	0	248.66	28
Fosfor [mg]	10%	580	436.63	259.41	102.35	0	798.4	138
Magnez [mg]	10%	304.62	83.02	68.4	23.65	0	175.08	57
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.67	3.37	0.86	0	7.91	125
Witamina A [μg]	25%	565	55.01	61.87	9.6	0	126.48	23
Witamina D [μg]	10%	10	5.89	0.58	5.43	0	11.91	119
witamina E [mg]	30%	9	1.17	4.84	0.01	0	6.03	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.6	0.02	0	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.41	0.09	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.5	4.6	2.94	0	15.06	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	33	37.12	5.76	0	75.89	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.57	1.58	2.72	0	7.87	157

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
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	672.8	790.7	537.9	94	2095.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2818.8	3318.6	2254.4	396.6	8788.5	93
Białko [g]	0%	95	33.1	33.6	21.9	5.5	94.2	99
Tłuszcz [g]	0%	75	30.8	27.7	24.2	2.2	85.1	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	17.8	5.4	11.2	1.3	35.9	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.7	13.3	3.3	0.7	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.6	6.8	1.9	0.1	9.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.1	61.6	34.5	10.5	189.7	65
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	67.91	108.78	59.46	13.2	249.37	89
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.75	27.6	8.1	8.1	61.56	109
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.41	14.35	3.15	0.6	22.51	66
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.75
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	47.1
Sód [mg]	0%	2000	1355.6	428.92	1028.54	72	2885.07	144
Potas [mg]	10%	4700	457.28	2173.29	282.02	229.5	3142.1	67
Wapń [mg]	10%	902.74	538.92	166.76	20.5	180.9	907.09	100
Fosfor [mg]	10%	580	273.54	415.93	76.7	129.6	895.78	154
Magnez [mg]	10%	304.62	67.28	122.52	21.85	18.9	230.56	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.53	5.3	0.77	0.27	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	54.8	12.3	3.14	73.06	13
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.07	5.61	0.02	19.79	198
witamina E [mg]	30%	9	0.45	4.71	1.68	0.32	7.18	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.36	0.05	0.04	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.41	0.44	0.05	0.24	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.03	12.79	1.24	0.2	16.27	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	27.31	7.37	1.88	38.27	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.38	1.07	2.57	0.18	7.21	144

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	821.4	967.2	396.1	90.7	2275.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3435.2	4067.3	1666.8	382.6	9552	102
Białko [g]	0%	95	31.4	42.3	21.1	5.5	100.5	106
Tłuszcz [g]	0%	75	42.7	28.9	10.7	2.2	84.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	23.1	7.5	5.7	1.3	37.7	151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	12.1	7.5	0.7	0.7	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	4.8	1.2	0.1	7.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	129.1	53.2	50.5	9	241.8	81
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	80.23	141.36	57.36	12.3	291.26	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	27.26	22.46	7.98	8.25	65.96	117
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.21	14.36	7.1	0.44	27.12	79
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	30.13
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.22
Sód [mg]	0%	2000	2172.4	776.06	762.22	70.5	3781.2	190
Potas [mg]	10%	4700	791.01	1932.75	502.5	241.65	3467.93	74
Wapń [mg]	10%	902.74	344.73	143	34.02	180.9	702.66	78
Fosfor [mg]	10%	580	378.62	342.95	266.95	130.95	1119.48	193
Magnez [mg]	10%	304.62	65.85	125.15	76.2	20.25	287.45	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.8	3.99	2.68	0.27	8.76	137
Witamina A [μg]	25%	565	44.85	99.23	10.5	11.13	165.72	30
Witamina D [μg]	10%	10	5.83	0.07	5.43	0.01	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	1.31	4.38	1.05	0.07	6.82	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.43	0.23	0.05	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.61	0.35	0.16	0.25	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.7	6.46	6.87	0.2	17.24	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.91	58.34	6.29	6.68	98.23	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	5.43	1.94	1.9	0.17	9.45	190

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	895.2	771.6	348.3	90	2105.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3758.3	3250.4	1468.9	378.7	8856.5	93
Białko [g]	0%	95	37.8	36.2	17.5	6.4	98.1	103
Tłuszcz [g]	0%	75	35.7	16.3	6.9	3	62	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	21	7	3.7	1.7	33.5	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.6	4.1	0.4	0.9	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.2	2.1	0.7	0	3.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	96.4	23.2	12	215.4	72
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	107.36	128.58	56.53	9.3	301.78	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	57.86	19.63	7.74	6.3	91.54	163
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.78	17.35	5.35	0	26.48	78
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25.74
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.12
Sód [mg]	0%	2000	963.6	502.88	976.33	94.5	2537.32	127
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2439.34	321.07	270	3989.05	85
Wapń [mg]	10%	902.74	554.62	175.18	23.48	229.5	982.79	108
Fosfor [mg]	10%	580	232.94	500.56	167.46	164.7	1065.67	183
Magnez [mg]	10%	304.62	79.76	156.83	47.54	22.95	307.08	101
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	5.12	1.65	0.13	8.2	128
Witamina A [µg]	25%	565	21.7	107.18	36	1.12	166	29
Witamina D [µg]	10%	10	14.08	0.27	0.02	0.04	14.42	144
witamina E [mg]	30%	9	0.77	3.03	1.4	0.03	5.24	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.65	0.12	0.05	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.54	0.11	0.29	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	8.81	4.33	0.18	14.59	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	54.1	21.6	0.67	89.4	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	1.25	2.44	0.23	6.34	127

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
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	749.7	1130.4	483.2	237.3	2600.7	115
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3149.3	4781.7	2031.8	1000.6	10963.5	115
Białko [g]	0%	95	35.5	56	30.6	25.2	147.4	155
Tłuszcz [g]	0%	75	28.3	11.5	16.5	6.3	62.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.3	3.3	7.2	3.7	29.7	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4	2.9	1.7	2	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	1.1	2.8	0.2	5.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.3	155.1	58.5	22.5	302.5	102
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	89.8	208.64	54.03	19.95	372.43	132
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.38	24.64	6.87	19.35	86.24	153
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.36	16.15	2.41	0	21.92	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.67
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.5
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.84
Sód [mg]	0%	2000	1110.9	1157.4	857.62	60	3185.93	160
Potas [mg]	10%	4700	872.99	1643.11	204.87	137.7	2858.69	61
Wapń [mg]	10%	902.74	296.91	167.54	55.39	114.75	634.6	71
Fosfor [mg]	10%	580	330.42	463.44	245.49	275.4	1314.76	226
Magnez [mg]	10%	304.62	53.33	112.89	29.15	10.8	206.19	69
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.77	3.11	1.09	0.27	6.24	98
Witamina A [μg]	25%	565	26.43	79.21	74.04	0	179.69	32
Witamina D [μg]	10%	10	5.67	0.35	8.59	0.1	14.72	148
witamina E [mg]	30%	9	1.06	1.3	0.9	0.07	3.34	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.26	0.03	0.02	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.51	0.2	0.54	1.79	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.8	7.42	5.99	0.21	17.43	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.86	17.66	3.02	0	36.55	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.77	2.89	2.14	0.15	7.96	160

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	677	996	640.9	90.7	2404.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2845.7	4190.6	2687.6	382.6	10106.6	106
Białko [g]	0%	95	30.6	31.9	26	5.5	94.2	99
Tłuszcz [g]	0%	75	23	27.1	27.7	2.2	80.3	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11	6.8	14.4	1.3	33.6	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.7	12.7	1.5	0.7	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	5	0.3	0.1	6.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	246.3	57.4	63.5	9	376.2	125
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	89.35	164.55	73.18	12.3	339.39	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	40.38	27.54	10.74	8.25	86.92	155
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.41	17.37	3.02	0.44	26.26	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	29.15
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	52.94
Sód [mg]	0%	2000	961.9	329.3	789.5	70.5	2151.21	107
Potas [mg]	10%	4700	695.69	2341.84	187.78	241.65	3466.98	74
Wapń [mg]	10%	902.74	311.31	158.2	276.03	180.9	926.45	103
Fosfor [mg]	10%	580	454.17	496.32	16.45	130.95	1097.9	190
Magnez [mg]	10%	304.62	74.93	127.53	20.92	20.25	243.64	81
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.89	5.08	0.79	0.27	9.04	142
Witamina A [μg]	25%	565	147.93	81.48	12.76	11.13	253.32	44
Witamina D [μg]	10%	10	6.38	1.54	14.04	0.01	21.98	219
witamina E [mg]	30%	9	1.85	4.42	0.62	0.07	6.98	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.65	0.03	0.05	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.73	0.82	0.02	0.25	1.83	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.69	10.37	0.48	0.2	15.75	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.56	44.11	7.66	6.68	86.02	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.4	0.82	1.97	0.17	5.37	107

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	683.4	1088.1	451.4	194	2417	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2873.7	4560.1	1894.1	812	10140	107
Białko [g]	0%	95	34	61.2	18.2	22	135.6	142
Tłuszcz [g]	0%	75	23.2	46.4	17.8	10	97.6	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.7	10.8	9.8	0	31.4	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.6	18	1.9	0	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	9.7	0.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	257.6	205.5	46.7	0	509.8	171
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	86.57	112.51	56.34	4	259.43	92
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.59	19.25	8.23	0	59.09	105
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.13	12.67	4.09	0	20.9	61
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.01
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	37.78
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	36.21
Sód [mg]	0%	2000	1160.89	751.92	1052.99	0	2965.81	149
Potas [mg]	10%	4700	778.3	2345.81	327.56	0	3451.68	74
Wapń [mg]	10%	902.74	322.21	157.8	24.83	0	504.84	56
Fosfor [mg]	10%	580	400.84	700.43	138.14	0	1239.42	214
Magnez [mg]	10%	304.62	58.87	138.31	33.61	0	230.79	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.47	5.23	1.44	0	9.15	144
Witamina A [μg]	25%	565	15.7	39.53	10.5	0	65.74	12
Witamina D [μg]	10%	10	6.27	1.08	5.57	0	12.93	130
witamina E [mg]	30%	9	0.86	4.12	0.67	0	5.66	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.49	0.37	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.77	0.1	0	1.65	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.85	10.25	3.89	0	16	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.42	29.27	6.29	0	44.99	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.9	1.87	2.63	0	7.41	149

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	742.1	790.8	443.5	86.4	2062.9	92
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3110.9	3321.5	1870.9	367.2	8670.6	92
Białko [g]	0%	95	31	27.5	15.6	13.8	88	93
Tłuszcz [g]	0%	75	31.4	23.4	10.1	0	65	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.3	3.9	5.5	0	24.8	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.7	11	0.3	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	5.4	0.2	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	41.1	237.5	50.5	0	329.1	110
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	87.29	127.74	73.84	7.8	296.68	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	33.7	26.64	7.15	7.8	75.3	134
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.26	20.75	2.8	0	30.81	90
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	27.17
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	0%	2000	1275.7	925.67	838.79	60	3100.17	155
Potas [mg]	10%	4700	669.05	2126.96	319.37	0	3115.4	66
Wapń [mg]	10%	902.74	323.91	182.91	16.22	0	523.05	58
Fosfor [mg]	10%	580	304.59	459.14	106.85	0	870.59	150
Magnez [mg]	10%	304.62	73.4	140.8	25.22	0	239.43	78
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.82	6.48	0.93	0	9.24	146
Witamina A [μg]	25%	565	57.93	177.6	10.76	0	246.3	43
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1	5.43	0	11.88	118
witamina E [mg]	30%	9	0.65	4.24	0.44	0	5.34	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.49	0.04	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.45	0.65	0.11	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.3	5.96	3.32	0	11.59	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.76	26.51	6.45	0	67.73	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.18	2.31	2.09	0.15	7.75	155

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	762.7	1054.9	445.6	194	2457.3	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3207.3	4426.9	1873.6	812	10319.9	110
Białko [g]	0%	95	36.1	42	19.1	22	119.3	125
Tłuszcz [g]	0%	75	25.3	38.5	15.8	10	89.6	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.6	9.8	8.9	0	30.3	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.4	18.2	0.3	0	25	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	8.4	0.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	67.9	65.1	44.7	0	177.7	60
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	100.1	143.27	57.4	4	304.78	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	29.83	29.81	8.37	0	68.01	121
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.17	16.63	1.35	0	23.16	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.36
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	35.28
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.37
Sód [mg]	0%	2000	1436.17	664.63	1074.52	0	3175.33	159
Potas [mg]	10%	4700	620.31	2203.02	253.47	0	3076.82	65
Wapń [mg]	10%	902.74	39.65	148.78	22.95	0	211.39	23
Fosfor [mg]	10%	580	271.54	435.72	83.71	0	790.98	136
Magnez [mg]	10%	304.62	62.75	126.37	17.07	0	206.2	68
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.31	5.19	0.79	0	9.3	146
Witamina A [μg]	25%	565	17.13	60.58	9.6	0	87.31	16
Witamina D [μg]	10%	10	5.83	0.08	5.42	0	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	0.7	4.56	0.01	0	5.28	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.38	0.02	0	1.02	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.25	0.41	0.07	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.85	13.21	2.38	0	22.45	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.28	30.78	5.76	0	46.82	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.59	1.66	2.68	0	7.93	159

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	695.2	1119.2	568.2	94	2476.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2913.8	4698.9	2382.9	396.6	10392.4	110
Białko [g]	0%	95	35.5	49.1	24.4	5.5	114.7	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	41.6	166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.4	15.1	3.3	0.7	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	4.4	1.9	0.1	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	108.3	66.3	34.5	10.5	219.6	74
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	67.34	140.76	61.08	13.2	282.39	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	18.03	17.87	8.75	8.1	52.76	94
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.07	10.05	1.05	0.6	13.78	41
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.25
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	46.04
Sód [mg]	0%	2000	1189.99	459.42	1075.72	72	2797.14	140
Potas [mg]	10%	4700	553.21	937.95	282	229.5	2002.68	43
Wapń [mg]	10%	902.74	539.92	103.8	19.62	180.9	844.26	93
Fosfor [mg]	10%	580	319.21	250.65	76.6	129.6	776.07	133
Magnez [mg]	10%	304.62	62.56	65.03	18.15	18.9	164.65	54
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.52	3.15	0.75	0.27	5.7	89
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	61.83	12.3	3.14	80.09	14
Witamina D [μg]	10%	10	14.26	0.58	5.61	0.02	20.47	205
witamina E [mg]	30%	9	0.39	3.41	1.68	0.32	5.82	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.59	0.05	0.04	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.46	0.41	0.05	0.24	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.67	4.52	1.24	0.2	9.64	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	37.1	7.37	1.88	48.05	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.97	1.14	2.68	0.18	6.99	140

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	783.5	742.3	479.4	194	2199.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3285.3	3130	2010.1	812	9237.5	98
Białko [g]	0%	95	32.8	36.2	16.6	22	107.7	114
Tłuszcz [g]	0%	75	34.8	14.4	20.8	10	80.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	21.2	3.9	9	0	34.2	137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.6	3.4	2.8	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	2.3	1.8	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	126.6	89.8	21.5	0	237.9	79
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	85.6	123.49	57.56	4	270.66	95
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.02	14.04	7.82	0	56.89	101
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2	13.42	2.61	0	18.04	53
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	23.89
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	35.79
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.33
Sód [mg]	0%	2000	1195.29	369.04	1493.29	0	3057.62	153
Potas [mg]	10%	4700	869.29	1924.82	144.69	0	2938.81	62
Wapń [mg]	10%	902.74	318.97	213.46	22	0	554.44	61
Fosfor [mg]	10%	580	364.39	415.16	58.31	0	837.87	145
Magnez [mg]	10%	304.62	52.21	111.7	24.71	0	188.63	62
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.36	4.34	1.02	0	6.73	105
Witamina A [μg]	25%	565	25.53	116.33	7.31	0	149.18	27
Witamina D [μg]	10%	10	5.64	0.29	5.4	0	11.34	113
witamina E [mg]	30%	9	0.69	3.29	1.24	0	5.23	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.46	0.07	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.62	0.49	0.03	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.59	6.35	1.26	0	11.22	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.32	51.71	4.38	0	71.42	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.98	0.92	3.73	0	7.64	153

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	841.9	1034.6	451.4	90	2418	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3534	4338.4	1897.6	378.7	10148.8	107
Białko [g]	0%	95	36.8	53.8	17	6.4	114.2	121
Tłuszcz [g]	0%	75	34.2	40.1	16.4	3	93.8	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	20.2	12.4	8.7	1.7	43.3	173
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.6	14.7	0	0.9	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.2	7.3	0.1	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	21.5	12	309.9	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	98.17	122.88	59.39	9.3	289.75	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	56.51	19.65	9.73	6.3	92.21	163
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.15	16.94	1.1	0	21.2	62
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.53
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.57
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.9
Sód [mg]	0%	2000	866.76	681.89	1163.52	94.5	2806.69	140
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2760.55	122.7	270	4111.88	88
Wapń [mg]	10%	902.74	554.36	156.09	14.67	229.5	954.64	105
Fosfor [mg]	10%	580	232.91	722.54	14.95	164.7	1135.12	196
Magnez [mg]	10%	304.62	78.65	178.45	7.35	22.95	287.41	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	5.71	0.48	0.13	7.61	120
Witamina A [μg]	25%	565	21.7	90.76	55.87	1.12	169.46	30
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	5.4	0.04	20.49	205
witamina E [mg]	30%	9	0.77	4.44	1.02	0.03	6.27	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.7	0.01	0.05	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.75	0.05	0.29	1.62	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	11.48	0.72	0.18	13.67	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	54.45	33.52	0.67	101.67	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.16	1.7	2.9	0.23	7.01	140

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	608.5	1130.3	527.5	237.3	2503.6	111
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2558.8	4782.1	2216.9	1000.6	10558.6	111
Białko [g]	0%	95	27.4	54.7	31.2	25.2	138.5	147
Tłuszcz [g]	0%	75	20.9	10.4	19.9	6.3	57.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.4	3.2	8.2	3.7	26.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1	2.2	2.9	2	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.8	1	2.2	0.2	4.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	44.7	83.1	221.8	22.5	372.2	125
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	78.71	213.02	55.94	19.95	367.63	131
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	23.59	19.96	6.9	19.35	69.81	123
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.38	17.23	0.43	0	20.05	59
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.89
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.8
Sód [mg]	0%	2000	970.92	1195.85	1218.33	60	3445.11	173
Potas [mg]	10%	4700	572.43	1737.83	215.82	137.7	2663.79	57
Wapń [mg]	10%	902.74	34.11	168.08	46	114.75	362.94	41
Fosfor [mg]	10%	580	137.35	446.51	214.07	275.4	1073.34	185
Magnez [mg]	10%	304.62	30.48	116.99	40.49	10.8	198.77	65
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.57	2.88	1.92	0.27	6.65	104
Witamina A [μg]	25%	565	26.47	703.33	52.43	0	782.24	138
Witamina D [μg]	10%	10	5.48	0.03	8.28	0.1	13.91	139
witamina E [mg]	30%	9	0.89	1.29	0.85	0.07	3.12	35
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.27	0.04	0.02	0.56	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.15	0.43	0.28	0.54	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.48	7.74	4.09	0.21	15.54	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.88	20.05	3.65	0	39.59	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.42	2.98	3.04	0.15	8.61	173

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2341.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9840.3	104
Białko [g]	0%	95	112.7	119
Tłuszcz [g]	0%	75	80.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	33.1	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	283.4	95
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	302.29	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	71.27	127
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	22.94	67
% energii z białka	0%	17	-	23
% energii z tłuszczu	0%	30	-	31
% energii z węglowodanów	0%	53	-	47
Sód [mg]	0%	2000	2995.51	150
Potas [mg]	10%	4700	3132.83	67
Wapń [mg]	10%	902.74	644.49	71
Fosfor [mg]	10%	580	995.63	172
Magnez [mg]	10%	304.62	229.44	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.05	126
Witamina A [µg]	25%	565	194.19	34
Witamina D [µg]	10%	10	14.85	148
witamina E [mg]	30%	9	5.58	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.99	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.1	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.48	150