

Plan żywieniowy: Dieta Lekko strawna - jadłospis dekadowy 08.07 - 21.07.24 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-07-08
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, 2024-07-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pasta z twarogu 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% Pomidor 50.00g Salata 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] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% 	<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 marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 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 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%] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Ser twarogowy półtłusty 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 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] 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, 2024-07-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Ser twarogowy półtłusty 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Banan 1 szt. 120.00g 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] Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezglutenowy 9% 	<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% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciato 10% 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] Sos własny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 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% 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, 2024-07-10

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Sałata 10.00g 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] Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciato 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza jaglana 200.00g Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasola szparagowa 100%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 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, 2024-07-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rogal maślany 70.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] 2. Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 6. Pomidor 50.00g 7. Arbuza 200.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Cytryna 5.00g 11. Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, Mleko 2% Łaciate 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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. Buraki zasmażane 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. 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% 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] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Twaróg półtłusty 25.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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. Jabłko 1 szt. 130.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. 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] 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 6. Cytryna 5.00g 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Sałata 10.00g 	<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.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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%] 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 Pomidor 50.00g Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] 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 Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, Zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciaste 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Sałata zielona z sosem jogurtowym 150.00g składniki: Sałata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser twarogowy półtłusty 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 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, 2024-07-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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] Pomidor 50.00g Jabłko 1 szt. 130.00g 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 Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 	<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% 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% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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%] Twaróg półtłusty 50.00g 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.] 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 wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-07-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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%] Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 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, 2024-07-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Chleb pszenno-żytni 50.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Twaróg półtłusty 70.00g Banan 1 szt. 120.00g 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] Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 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] Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Sałatka z pomidorów i koperku 50.00g składniki: Pomidor 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Koper ogrodowy 4% 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, 2024-07-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Poledwica sopocka 40.00g [składniki: Poledwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Cytryna 5.00g 11. Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Sos własny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 5. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Wędlina śniadaniowa drobiowa 40.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2024-07-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenny 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Pomidor 50.00g 6. Sałata 10.00g 7. Nektarynka 1 szt. 100.00g 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] 10. Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 	<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. Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciaste 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 7. Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 6. 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% 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]

Dzień: 13 - Sobota, 2024-07-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Rogal maślany 50.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Pomidor 50.00g 6. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 7. Banan 1 szt. 120.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Cytryna 5.00g 11. Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, Mleko 2% Łaciaste 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. 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% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 7. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Twaróg półtłusty 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-07-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g 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] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-08

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), 2024-07-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	884.5	980.8	472	194	2531.3	113
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3726.2	4110.7	1985.5	812	10634.4	113
Białko [g]	0%	95	46.4	47.3	16	22	131.8	139
Tłuszcz [g]	0%	75	24	40.7	15.1	10	89.8	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.6	11	5.9	0	29.7	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.4	15.1	3.2	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	4.5	2.5	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	88.4	66.3	44.7	0	199.5	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	123.51	113.08	69.63	4	310.23	110
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	45.78	19.72	14.75	0	80.26	142
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.79	13.65	3.39	0	22.84	67
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.82
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.26
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.93
Sód [mg]	0%	2000	1028.8	485.4	1072.69	0	2586.9	129
Potas [mg]	10%	4700	1255.44	1932.24	349.26	0	3536.95	75
Wapń [mg]	10%	902.74	400.88	111.91	31.54	0	544.33	59
Fosfor [mg]	10%	580	574.28	374.18	173.33	0	1121.8	194
Magnez [mg]	10%	304.62	108.67	111.61	46.49	0	266.79	88
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.67	4.36	1.81	0	8.84	138
Witamina A [μg]	25%	565	20.64	80.39	7.31	0	108.35	19
Witamina D [μg]	10%	10	5.73	0.58	5.42	0	11.74	117
witamina E [mg]	30%	9	1.18	3.49	1.45	0	6.13	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.77	0.18	0	1.59	160
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.99	0.49	0.15	0	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.33	7.35	3.99	0	16.69	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.38	48.23	4.38	0	65.01	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.57	1.21	2.68	0	6.46	129

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
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), 2024-07-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	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), 2024-07-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	816.9	781.6	402.8	90	2091.4	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3441.4	3291.4	1696.7	378.7	8808.3	93
Białko [g]	0%	95	30.7	32.3	18.8	6.4	88.4	93
Tłuszcz [g]	0%	75	23.1	19.1	11.1	3	56.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.7	4.2	6.1	1.7	24.9	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.8	7.9	0.4	0.9	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.5	4.6	0.6	0	5.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	90.6	44.7	12	191	64
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	123.03	126.53	58.36	9.3	317.23	113
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	51.43	27.57	7.32	6.3	92.63	164
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.36	13.29	3.1	0	19.76	58
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.77
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.63
Sód [mg]	0%	2000	715.8	650.26	750.93	94.5	2211.5	112
Potas [mg]	10%	4700	839.56	2425.69	335.83	270	3871.1	83
Wapń [mg]	10%	902.74	340.26	174.27	21.59	229.5	765.63	84
Fosfor [mg]	10%	580	311.72	406.91	129.66	164.7	1013	174
Magnez [mg]	10%	304.62	53.2	137.29	32.87	22.95	246.31	81
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.79	5.98	1.25	0.13	9.17	144
Witamina A [μg]	25%	565	30.96	117.33	10.5	1.12	159.92	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.29	5.42	0.04	11.21	112
witamina E [mg]	30%	9	0.89	3.52	0.63	0.03	5.08	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.42	0.11	0.05	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.52	0.12	0.29	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.8	7.43	3.48	0.18	12.91	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.57	52.31	6.29	0.67	77.86	115
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), 2024-07-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	969.6	813.6	510.9	237.3	2531.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	4075.7	3425.9	2148.9	1000.6	10651.3	113
Białko [g]	0%	95	47.3	57.8	29.7	25.2	160.1	169
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	61.72	19.95	316.53	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	45.88	29.66	6.28	19.35	101.17	179
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.54	16.33	3.02	0	26.89	79
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.43
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.21
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), 2024-07-14

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), 2024-07-15

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), 2024-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	834	946.7	445.4	86.4	2312.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3506.6	3985.9	1876.4	367.2	9736.2	103
Białko [g]	0%	95	40.8	30.7	23.4	13.8	108.7	115
Tłuszcz [g]	0%	75	27.2	22.9	12.1	0	62.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.7	6.5	6.7	0	28.1	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.5	9.7	1.1	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.6	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	110.43	163.38	62.35	7.8	343.97	122
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.84	22.63	7.37	7.8	73.64	131
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.12	17.93	3.4	0	29.45	87
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	29.37
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	18.93
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.71
Sód [mg]	0%	2000	1242.62	614.5	721.62	60	2638.75	132
Potas [mg]	10%	4700	828.59	2196.7	438.15	0	3463.45	74
Wapń [mg]	10%	902.74	335.87	214.7	62.19	0	612.77	68
Fosfor [mg]	10%	580	386.91	580.63	256.33	0	1223.88	211
Magnez [mg]	10%	304.62	87.33	131.03	47.76	0	266.12	88
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.7	6.44	1.89	0	11.04	173
Witamina A [µg]	25%	565	23.87	51.08	10.5	0	85.45	15
Witamina D [µg]	10%	10	5.44	1.56	5.46	0	12.47	125
witamina E [mg]	30%	9	1.65	3.65	0.85	0	6.15	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.46	0.2	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.55	0.83	0.31	0	1.7	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.93	5.91	4.32	0	12.18	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.32	30.64	6.29	0	51.27	75
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), 2024-07-17

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), 2024-07-18

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), 2024-07-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	874.1	817.6	464.1	194	2350	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3683.3	3442.8	1950	812	9888.2	105
Białko [g]	0%	95	46.2	37.5	17.5	22	123.3	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	3.9	6.6	2.8	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	3.6	1.9	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	92.1	96.2	21.5	0	209.9	70
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	123.71	124.23	60.69	4	312.63	111
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	44.78	19.26	8.1	0	72.15	127
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.44	11.15	2.04	0	19.64	58
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.79
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	43.22
Sód [mg]	0%	2000	1048.2	502.38	1312.19	0	2862.78	143
Potas [mg]	10%	4700	1330.66	1957.61	148.29	0	3436.57	73
Wapń [mg]	10%	902.74	602	162.4	23.26	0	787.67	88
Fosfor [mg]	10%	580	627.4	426.89	54.17	0	1108.47	191
Magnez [mg]	10%	304.62	115.44	126.06	21.47	0	262.98	86
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.78	4.46	1.01	0	8.25	130
Witamina A [µg]	25%	565	26.31	75.26	7.31	0	108.89	19
Witamina D [µg]	10%	10	5.53	0.3	5.4	0	11.23	112
witamina E [mg]	30%	9	2.37	2.61	1.25	0	6.24	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.46	0.09	0	0.93	93
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	5.44	6.45	0.96	0	12.86	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.79	27.07	4.38	0	47.24	69
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), 2024-07-20

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), 2024-07-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	854.1	808.2	496.5	237.3	2396.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3592.3	3402.9	2090.1	1000.6	10086.1	107
Białko [g]	0%	95	39.7	57.8	31.9	25.2	154.7	164
Tłuszcz [g]	0%	75	27.9	19.1	15.8	6.3	69.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.9	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	2.2	3.2	2	0.2	7.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.5	153.1	65	22.5	307.1	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	113.62	109.36	57.07	19.95	300.01	106
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.6	28.25	8.44	19.35	92.65	164
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.62	16.37	0.92	0	22.92	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.86
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25.84
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.3
Sód [mg]	0%	2000	1035.51	552.45	1045.53	60	2693.51	135
Potas [mg]	10%	4700	1073.2	2808.78	389.7	137.7	4409.39	94
Wapń [mg]	10%	902.74	349.11	224.89	24.04	114.75	712.79	80
Fosfor [mg]	10%	580	499.72	755.14	195.62	275.4	1725.89	297
Magnez [mg]	10%	304.62	105.1	170.21	31.67	10.8	317.79	105
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.36	5.99	1.25	0.27	10.88	171
Witamina A [μg]	25%	565	28.52	107.02	60.53	0	196.07	35
Witamina D [μg]	10%	10	5.53	1.63	7.55	0.1	14.82	148
witamina E [mg]	30%	9	1.56	2.52	1.06	0.07	5.22	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	0.52	0.06	0.02	1.08	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.64	0.76	0.12	0.54	2.08	208
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.71	16.98	6.71	0.21	28.63	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.11	60.17	8.51	0	85.79	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	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	2354.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9907.7	105
Białko [g]	0%	95	121.8	129
Tłuszcz [g]	0%	75	69.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	29	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	267.9	89
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	321.39	114
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	82.95	147
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.27	68
% energii z białka	0%	17	-	24
% energii z tłuszczu	0%	30	-	27
% energii z węglowodanów	0%	53	-	49
Sód [mg]	0%	2000	2600.25	130
Potas [mg]	10%	4700	3825.06	82
Wapń [mg]	10%	902.74	754.02	84
Fosfor [mg]	10%	580	1290.62	223
Magnez [mg]	10%	304.62	288.51	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	10.27	161
Witamina A [μg]	25%	565	129.34	23
Witamina D [μg]	10%	10	12.12	121
witamina E [mg]	30%	9	5.27	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.81	181
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	16.82	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.58	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.5	130