

## Plan żywieniowy: (1) Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 22.07.24 - 04.08.2024 r.

<b>Ile dni:</b>	14
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-07-22
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> kolacja <b>4.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa)</b> <b>[właściciel: test702]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2250 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 53%, <b>białka:</b> 17%, <b>tłuszczów:</b> 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna 750</b>, mąka <b>pszenna 1850</b> graham, mąka <b>żytnia 720</b>, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> <li><b>Wędlina śniadaniowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C]</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, <b>Zacierka jajeczna 12%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, <b>Mleko 2% Łaciata 4%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Gołąbki siekane 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 31%, Cebula 26%, Woda wodociągowa 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, <b>MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</b></li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 100.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Pasta z soczewicy 55.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ser żółty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser żółty 50.00g</b></li> <li>Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 130.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></li> <li>Udko z kurczaka pieczone 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></li> <li>Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko</b>, <b>ser</b>, <b>masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-24

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li><b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser żółty 40.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Arbuz 200.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 74%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, jagody 2,1%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li><b>Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b> [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza <b>manna</b> (z <b>pszenicy</b>), sól, białko <b>sojowe</b>, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</li> <li>Ogórek zielony świeży 50.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 100.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b>, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ryba smażona (morszczuk) 120.00g</b> składniki: <b>Morszczuk świeży 83%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 70.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Hummus 50.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam KRESTO 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-27

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-28

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-07-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek typu fromage naturalny 50.00g</b> [składniki: ser <b>twarogowy</b>, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</li> <li>Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g</li> <li>Kiwi 1 szt. 90.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 10%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>Mleko 2% Łaciaste 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 2%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Zrazy wieprzowe zawijane duszone w sosie własnym 200.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 41%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Boczek wędzony Morliny 10%</b>, Cebula 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Musztarda 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, <b>#papryka słodka Kamis 1%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kluski śląskie 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Jaja kurze całe 2%</b></li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g</b> [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</li> <li>Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt brzoskwiowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, brzoskwinie 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-07-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogal maślany 80.00g</b> [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 30.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Ser żółty 40.00g</b></li> <li><b>Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g</b> składniki: #<b>twaróg półtłusty Września 65%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 25%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</li> <li>Udko z kurczaka pieczone 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li><b>Surówka wykwintna 150.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, <b>Majonez delikatny Winiary 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser topiony 25.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 10 - Środa, 2024-07-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kajzerki 50.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]</li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>5. <b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>9. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>Żurek ZAKWAS 21%</b>, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos musztardowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 15%</b>, <b>Musztarda 10%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>4. <b>Kasza bulgur 200.00g</b></li> <li>5. Surówka z marchewki z olejem 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%</li> <li>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</li> <li>4. Ogórek zielony świeży 50.00g</li> <li>5. <b>Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 86%</b>, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cytryna 5.00g</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g</b> [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol>

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-08-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C]</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, <b>Zacierka jajeczna 12%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, <b>Mleko 2% Łaciate 4%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Gołąbki siekane 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>Mleko 2% Łaciate 45%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 9%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Hummus 50.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam KRESTO 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li><b>Ser żółty 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, cukier, truskawki 4%, białka <b>mleka</b>, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 12 - Piątek, 2024-08-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szyńka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>4. Sałata 10.00g</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>6. Nektarynka 100.00g</li> <li>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>9. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></li> <li>2. <b>Ryba smażona (morszczuk) 100.00g</b> składniki: <b>Morszczuk świeży 83%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></li> <li>4. Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb graham 30.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słod <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Ser topiony 25.00g</b></li> <li>5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>9. Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>2. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b> [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza <b>manna</b> (z <b>pszenicy</b>), sól, białko <b>sojowe</b>, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</li> <li>5. <b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>6. Ogórek zielony świeży 50.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Arbuz 200.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z zielonego groszku z grzankami 400.00g</b> składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, <b>Grzanki pszenne 6%</b>, Por 5%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciate 5%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Kotlet z jaj smażony 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 65%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b>, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>4. <b>Marchewka gotowana oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szyunka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych.]</li> </ol>

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb graham 50.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>4. <b>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).]</li> <li>5. <b>Ser żółty 40.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>11. Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, <b>Bułka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> <li>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>4. Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 71%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenno-żytni 100.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>3. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy]</li> <li>5. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</li> <li>8. Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	653.7	996	623.9	90.7	2364.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2750.9	4190.6	2615.8	382.6	9940	105
Białko [g]	0%	95	30	31.9	25.6	5.5	93.1	99
Tłuszcz [g]	0%	75	20	27.1	26.3	2.2	75.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10	6.8	14	1.3	32.2	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.8	12.7	1.7	0.7	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	5	1.3	0.1	7.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	221.1	57.4	63.5	9	351	117
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	90.61	164.55	74.04	12.3	341.5	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	41.25	27.54	7.6	8.25	84.65	150
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.55	17.37	5.92	0.44	28.29	82
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.86
Sód [mg]	0%	2000	1017.36	329.3	832.9	70.5	2250.07	113
Potas [mg]	10%	4700	557.91	2341.84	431.94	241.65	3573.35	76
Wapń [mg]	10%	902.74	302.57	158.2	287.55	180.9	929.24	104
Fosfor [mg]	10%	580	346.55	496.32	100.02	130.95	1073.86	186
Magnez [mg]	10%	304.62	57.13	127.53	41	20.25	245.92	81
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.15	5.08	2.44	0.27	9.95	156
Witamina A [μg]	25%	565	167.81	81.48	11.36	11.13	271.8	48
Witamina D [μg]	10%	10	6.2	1.54	14.04	0.01	21.81	217
witamina E [mg]	30%	9	1.6	4.42	0.99	0.07	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.65	0.31	0.05	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.69	0.82	0.15	0.25	1.92	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.06	10.37	1.17	0.2	13.81	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.48	44.11	6.81	6.68	97.1	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.54	0.82	2.08	0.17	5.62	113

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	804.3	964.2	435.7	194	2398.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3372.5	4047.4	1828.9	812	10060.9	107
Białko [g]	0%	95	40	55.8	15.8	22	133.7	141
Tłuszcz [g]	0%	75	35.1	35	16.7	10	97	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	19.7	9.1	9.5	0	38.4	154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.4	12.1	0.1	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	6.6	0.3	0	8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	130.1	173.5	21.5	0	325.1	108
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	83.93	112.85	57.42	4	258.21	91
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.33	13.84	8.43	0	53.62	96
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4	13.17	4.09	0	21.27	63
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.75
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	38.28
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	35.98
Sód [mg]	0%	2000	1400.89	450.92	1166.59	0	3018.41	151
Potas [mg]	10%	4700	781.27	2285.27	192.92	0	3259.48	70
Wapń [mg]	10%	902.74	616.15	198.81	19.43	0	834.4	92
Fosfor [mg]	10%	580	302.02	651.72	59.66	0	1013.41	174
Magnez [mg]	10%	304.62	60.22	136.48	25.33	0	222.03	73
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.8	4.87	1.04	0	7.73	120
Witamina A [µg]	25%	565	19.5	86.76	10.5	0	116.77	20
Witamina D [µg]	10%	10	16.3	0.91	5.4	0	22.61	226
witamina E [mg]	30%	9	0.69	4.13	0.61	0	5.44	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.52	0.08	0	0.76	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.7	0.03	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.92	9.54	1.53	0	13	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.7	52.06	6.29	0	70.06	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.5	1.12	2.91	0	7.54	151

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	714.1	853.8	443.5	86.4	2097.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2992.8	3582.5	1870.9	367.2	8813.4	94
Białko [g]	0%	95	30.7	27.7	15.6	13.8	88	92
Tłuszcz [g]	0%	75	31.1	28.8	10.1	0	70.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.3	4.8	5.5	0	25.7	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.7	13.6	0.3	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	6.8	0.2	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	41.1	237.5	50.5	0	329.1	110
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	80.74	131.06	73.84	7.8	293.45	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	26.5	25.34	7.15	7.8	66.8	119
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.31	20.59	2.8	0	29.7	88
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	27.07
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.57
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.37
Sód [mg]	0%	2000	1074.2	927.39	838.79	60	2900.38	145
Potas [mg]	10%	4700	602	2115.62	319.37	0	3037.01	65
Wapń [mg]	10%	902.74	287.46	181.46	16.22	0	485.15	54
Fosfor [mg]	10%	580	295.14	457.82	106.85	0	859.82	148
Magnez [mg]	10%	304.62	64.4	140.14	25.22	0	229.78	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.82	6.46	0.93	0	9.22	145
Witamina A [μg]	25%	565	4.83	177.49	10.76	0	193.09	34
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1	5.43	0	11.88	118
witamina E [mg]	30%	9	1.13	5.07	0.44	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.49	0.04	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.46	0.65	0.11	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.9	5.94	3.32	0	12.17	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.9	26.44	6.45	0	35.8	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.68	2.31	2.09	0.15	7.25	145

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	646.9	861.2	511.7	94	2113.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2711.6	3620.3	2149.3	396.6	8877.9	94
Białko [g]	0%	95	26.7	34	26.3	5.5	92.7	98
Tłuszcz [g]	0%	75	28.4	26.2	20	2.2	77	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.3	5.5	11.2	1.3	33.5	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	10	0.3	0.7	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	5.7	0.2	0.1	7.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	243.5	47.8	44.7	10.5	346.5	116
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	73.29	129.23	56.82	13.2	272.55	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	21.85	23.62	8.54	8.1	62.12	110
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.63	14.19	0.7	0.6	20.13	60
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	30.96
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	0%	2000	830.52	548.21	1023.02	72	2473.77	124
Potas [mg]	10%	4700	572.79	2074.64	274.17	229.5	3151.11	67
Wapń [mg]	10%	902.74	316.44	180.15	13.95	180.9	691.45	77
Fosfor [mg]	10%	580	202.24	333.53	84.61	129.6	749.99	130
Magnez [mg]	10%	304.62	53.79	119.36	17.52	18.9	209.59	69
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.09	4.37	0.65	0.27	8.39	132
Witamina A [μg]	25%	565	26.47	110.81	10.5	3.14	150.93	28
Witamina D [μg]	10%	10	14.8	0.18	5.42	0.02	20.44	204
witamina E [mg]	30%	9	1.16	5.55	0.43	0.32	7.48	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.44	0.04	0.04	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.33	0.39	0.08	0.24	1.06	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.65	5.99	2.71	0.2	11.56	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.88	52.95	6.29	1.88	77.02	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.07	1.37	2.55	0.18	6.18	124

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	630.3	573.1	558.6	90.7	1852.8	82
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2654.4	2413.8	2348.4	382.6	7799.5	82
Białko [g]	0%	95	30	31.8	24.9	5.5	92.4	98
Tłuszcz [g]	0%	75	18	12.2	18.4	2.2	51	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	6.4	2.5	7.3	1.3	17.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	4.9	1.8	0.7	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.8	3.2	1	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	20.2	89.1	21.5	9	139.8	47
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	88.81	90.38	75.86	12.3	267.36	95
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.64	17.77	11.01	8.25	67.68	121
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.64	13.16	5.4	0.44	22.67	67
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.91
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.82
Sód [mg]	0%	2000	970.06	457.97	1007.69	70.5	2506.23	126
Potas [mg]	10%	4700	557	1997.88	287.93	241.65	3084.47	66
Wapń [mg]	10%	902.74	295.63	146.73	29.45	180.9	652.73	72
Fosfor [mg]	10%	580	246.98	414.43	131.01	130.95	923.38	160
Magnez [mg]	10%	304.62	41.35	118.62	46.2	20.25	226.43	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.23	4.13	1.91	0.27	7.55	118
Witamina A [μg]	25%	565	13.15	124.88	12.76	11.13	161.94	28
Witamina D [μg]	10%	10	0.1	0.25	5.4	0.01	5.76	58
witamina E [mg]	30%	9	0.78	2.47	1.05	0.07	4.39	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.48	0.16	0.05	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.45	0.54	0.06	0.25	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	0.84	7.68	2.99	0.2	11.72	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.89	62.69	7.66	6.68	84.92	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.42	1.14	2.51	0.17	6.26	126

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	774.2	790.7	453.9	194	2212.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3254	3318.6	1908.8	812	9293.5	98
Białko [g]	0%	95	35.9	33.6	20.8	22	112.4	118
Tłuszcz [g]	0%	75	25.8	27.7	15.9	10	79.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.6	5.4	9	0	26.1	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.5	13.3	0.3	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.7	6.8	0.2	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	67.9	61.6	50.5	0	180	61
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	103.5	108.78	57.41	4	273.7	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.58	27.6	8.38	0	66.57	118
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.17	14.35	1.35	0	23.88	70
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.83
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.92
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.25
Sód [mg]	0%	2000	1441.17	428.92	1135.72	0	3005.83	150
Potas [mg]	10%	4700	694.11	2173.29	288.3	0	3155.71	67
Wapń [mg]	10%	902.74	38.3	166.76	23.22	0	228.29	25
Fosfor [mg]	10%	580	276.94	415.93	102.25	0	795.13	138
Magnez [mg]	10%	304.62	66.8	122.52	19.95	0	209.28	69
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.58	5.3	0.84	0	9.73	152
Witamina A [µg]	25%	565	21.11	54.8	9.6	0	85.51	16
Witamina D [µg]	10%	10	5.83	0.07	5.43	0	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	1.5	4.71	0.01	0	6.24	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.36	0.02	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.27	0.44	0.09	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.17	12.79	2.94	0	22.91	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.66	27.31	5.76	0	45.74	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.6	1.07	2.83	0	7.51	150

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-28

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

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-07-29

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

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-07-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	893.2	1034.6	457	90	2474.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3747.5	4338.4	1918.2	378.7	10382.9	110
Białko [g]	0%	95	38.9	53.8	19.6	6.4	118.8	126
Tłuszcz [g]	0%	75	37.2	40.1	17.7	3	98.1	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	21.4	12.4	9.7	1.7	45.4	182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.6	14.7	2.6	0.9	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.3	7.3	0.9	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	66.4	12	354.9	118
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	102.64	122.88	56.97	9.3	291.8	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	50.33	19.65	7.74	6.3	84.03	149
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.11	16.94	4.3	0	25.36	75
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	34.33
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	44.65
Sód [mg]	0%	2000	1035.06	681.89	961.77	94.5	2773.24	139
Potas [mg]	10%	4700	712.92	2760.55	368	270	4111.48	88
Wapń [mg]	10%	902.74	553.28	156.09	108.23	229.5	1047.11	115
Fosfor [mg]	10%	580	223.46	722.54	301.06	164.7	1411.78	244
Magnez [mg]	10%	304.62	47.06	178.45	50.37	22.95	298.84	99
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.25	5.71	1.82	0.13	8.93	141
Witamina A [μg]	25%	565	23.95	90.76	55.87	1.12	171.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	5.47	0.04	20.57	206
witamina E [mg]	30%	9	1.06	4.44	1.41	0.03	6.95	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.7	0.12	0.05	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.75	0.2	0.29	1.7	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	0.95	11.48	4.78	0.18	17.42	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.37	54.45	33.52	0.67	103.02	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	1.7	2.4	0.23	6.93	139

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-07-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	733.1	1158.8	520.2	237.3	2649.5	119
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3080.6	4896.5	2188.5	1000.6	11166.4	119
Białko [g]	0%	95	35	55.7	33.4	25.2	149.4	158
Tłuszcz [g]	0%	75	26.2	16.1	17.7	6.3	66.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.4	3.5	7.4	3.7	29.2	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.5	5.7	1.7	2	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.1	2.6	2.8	0.2	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.3	154	58.5	22.5	299.4	100
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	91.49	206.03	56.84	19.95	374.33	132
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	34.76	21.59	7.86	19.35	83.57	148
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.63	16.94	0.31	0	21.89	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.64
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.52
Sód [mg]	0%	2000	1080.89	1372.23	904.81	60	3417.94	171
Potas [mg]	10%	4700	818.53	1680.48	204.85	137.7	2841.58	60
Wapń [mg]	10%	902.74	285.67	158.41	54.51	114.75	613.36	69
Fosfor [mg]	10%	580	321.06	457.32	245.39	275.4	1299.18	223
Magnez [mg]	10%	304.62	54.77	116.86	25.46	10.8	207.9	68
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.59	3.19	1.07	0.27	6.13	96
Witamina A [μg]	25%	565	21.3	78.02	74.04	0	173.36	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.52	0.34	8.59	0.1	14.57	145
witamina E [mg]	30%	9	1.36	2.26	0.9	0.07	4.61	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.26	0.03	0.02	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.5	0.2	0.54	1.78	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.56	7.51	5.99	0.21	17.28	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.78	16.94	3.02	0	32.75	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.7	3.43	2.26	0.15	8.54	171

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-08-01

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

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-08-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	631	701.2	487.6	194	2013.9	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2655.7	2959.4	2045.4	812	8472.5	90
Białko [g]	0%	95	33.4	38.2	20.6	22	114.3	120
Tłuszcz [g]	0%	75	19.7	11.2	20.6	10	61.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10	3.6	10.8	0	24.5	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.5	1.5	4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.9	1.4	0.8	0	3.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	77.9	77.3	68.4	0	223.7	75
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.45	118.55	56.1	4	260.11	92
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	29.36	13.82	7.36	0	50.55	90
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.94	13.57	2.62	0	19.14	57
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.33
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.76
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	41.92
Sód [mg]	0%	2000	1126.21	271.9	1046.27	0	2444.39	122
Potas [mg]	10%	4700	811.19	1964.06	336.77	0	3112.03	66
Wapń [mg]	10%	902.74	306.35	217.9	106.79	0	631.05	70
Fosfor [mg]	10%	580	324.59	429.74	268.12	0	1022.46	176
Magnez [mg]	10%	304.62	57.57	114.85	34.62	0	207.05	68
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.7	4.28	1.56	0	7.55	119
Witamina A [μg]	25%	565	22.96	103.18	10.5	0	136.64	24
Witamina D [μg]	10%	10	5.5	0.21	5.62	0	11.34	113
witamina E [mg]	30%	9	1.5	2.73	0.75	0	4.99	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.47	0.37	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.49	0.15	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.85	6.86	3.9	0	12.62	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.77	51.71	6.29	0	71.78	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.81	0.67	2.61	0	6.11	122

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-08-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	628.6	853.8	473.8	86.4	2042.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2636.2	3582.5	1999.4	367.2	8585.3	91
Białko [g]	0%	95	23.9	27.7	18.1	13.8	83.6	88
Tłuszcz [g]	0%	75	26.8	28.8	11.2	0	66.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.4	4.8	5.7	0	23.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.1	13.6	0.3	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.5	6.8	0.2	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	237.5	50.5	0	309.5	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	74.87	131.06	75.45	7.8	289.2	104
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	22.45	25.34	7.8	7.8	63.4	113
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.04	20.59	0.7	0	25.33	75
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.86
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	22.53
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.61
Sód [mg]	0%	2000	987.62	927.39	885.97	60	2861	142
Potas [mg]	10%	4700	350.76	2115.62	319.35	0	2785.75	59
Wapń [mg]	10%	902.74	31.68	181.46	15.35	0	228.5	26
Fosfor [mg]	10%	580	100.99	457.82	106.75	0	665.57	114
Magnez [mg]	10%	304.62	34.71	140.14	21.53	0	196.39	64
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.62	6.46	0.91	0	9	141
Witamina A [μg]	25%	565	17.85	177.49	10.76	0	206.1	36
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	1	5.43	0	11.84	118
witamina E [mg]	30%	9	0.48	5.07	0.44	0	6	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.49	0.04	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.07	0.65	0.11	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.17	5.94	3.32	0	11.45	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.71	26.44	6.45	0	43.61	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.46	2.31	2.21	0.15	7.15	142

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-08-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	628	916.3	471.8	90	2106.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2634.7	3846.5	1990.8	378.7	8850.8	94
Białko [g]	0%	95	29.4	33.9	16.6	6.4	86.4	91
Tłuszcz [g]	0%	75	24.7	32.6	11.2	3	71.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.2	5.9	5.7	1.7	27.7	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.2	13.6	0.3	0.9	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	7.7	0.2	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	63.5	47.8	44.7	12	168	56
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	75.44	128.72	76.69	9.3	290.17	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	21.2	23.32	8.69	6.3	59.52	105
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.04	14.03	1.1	0	22.17	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.08
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	51.21
Sód [mg]	0%	2000	1181.02	544.32	822.27	94.5	2642.13	132
Potas [mg]	10%	4700	459.84	2061.97	272.37	270	3064.2	66
Wapń [mg]	10%	902.74	289.89	176.9	16.88	229.5	713.18	79
Fosfor [mg]	10%	580	106.39	331.81	92.71	164.7	695.62	119
Magnez [mg]	10%	304.62	48.84	118.65	20	22.95	210.45	70
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.14	4.35	0.9	0.13	7.54	118
Witamina A [μg]	25%	565	21.82	108.95	56.13	1.12	188.04	33
Witamina D [μg]	10%	10	14.04	0.18	5.42	0.04	19.69	196
witamina E [mg]	30%	9	1.28	6.68	1.02	0.03	9.02	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.44	0.03	0.05	0.69	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.09	0.39	0.13	0.29	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.49	5.97	3.03	0.18	11.69	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.09	51.83	33.68	0.67	99.29	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.95	1.36	2.05	0.23	6.6	132

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2273.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9554.2	101
Białko [g]	0%	95	106.4	112
Tłuszcz [g]	0%	75	77.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	31.2	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	274.1	92
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	298.66	106
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	68.8	122
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.22	69
% energii z białka	0%	17	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	53	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2835.2	142
Potas [mg]	10%	4700	3161.08	68
Wapń [mg]	10%	902.74	679.7	75
Fosfor [mg]	10%	580	961.89	166
Magnez [mg]	10%	304.62	225.62	74
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.25	129
Witamina A [µg]	25%	565	162.59	29
Witamina D [µg]	10%	10	16.11	161
witamina E [mg]	30%	9	6.31	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.12	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.95	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.08	142