

Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - jadłospis dekadowy 22.07 - 04.08.24 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-07-22
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: 50%, białka: 17%, tłuszczów: 33%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-22

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%] Jaja kurze całe 50.00g 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).] Sałata 10.00g 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] Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] 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 pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 31%, Cebula 26%, Woda wodociągowa 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 6%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 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"> Chleb pszenny 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] 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 10.00g 	<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, 2024-07-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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 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 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Jabłko 1 szt. 150.00g 10. Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 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. 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% 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. Weka pszenna 50.00g [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. Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 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. 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. Chleb pszenno-żytni 50.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. 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.] 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Jabłko 1 szt. 150.00g 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cytryna 5.00g 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 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% 2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. 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"> 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. 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. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Pomidor 50.00g 6. Sałata 10.00g 7. Arbuz 200.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cytryna 5.00g 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 pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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% 4. Brokuł gotowany 150.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<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. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-26

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. 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% 3. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Sałata 10.00g 6. Jabłko 1 szt. 100.00g 7. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cytryna 5.00g 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Pomidor 50.00g 12. Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Butki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. 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% 	<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. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 4. 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 laktosę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-27

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] 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 Pomidor 50.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Chleb pszenny 50.00g 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% Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciaste 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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%] 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] 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: 7 - Niedziela, 2024-07-28

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] 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] Twaróg półtłusty 40.00g Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Chleb pszenno-żytni 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] Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% 	<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 łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 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] 	<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 50.00g [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 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: 8 - Poniedziałek, 2024-07-29

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%] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 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 5.00g 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 jęczmieńne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmieńne 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% Łaciaste 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% 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% Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasola szparagowa 100%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Kasza jaglana 200.00g 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%] 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-07-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 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. Jabłko 1 szt. 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, 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. 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% Łaciate 10% 4. Buraki zasmażane 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [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. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Twaróg półtłusty 40.00g 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. Chleb pszenny 50.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 10 - Środa, 2024-07-31

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. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Pomidor 50.00g 6. Sałata 10.00g 7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 10. Jabłko 1 szt. 150.00g 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 z olejem 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% 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. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 4. Sałata 10.00g 5. Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-08-01

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%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Polędwica sopočka 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 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% Cytryna 5.00g 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 marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, Zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciate 4%, Mielana 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 pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciate 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, 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: 12 - Piątek, 2024-08-02

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%] 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] Sałata 10.00g Pomidor 50.00g 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% Jabłko 1 szt. 150.00g 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] 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% 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% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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% 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%] Ser twarogowy półtłusty 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 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.] 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 piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2024-08-03

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%] 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 Salata 10.00g 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] Arbuz 200.00g 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 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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% 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%] Szynka z indyka 50.00g [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: 14 - Niedziela, 2024-08-04

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%] 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 Salata 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g 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 pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Brokuł gotowany 150.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 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% 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%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

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	802.6	925.9	457.8	90.7	2277.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3382.9	3901.4	1927.7	382.6	9594.8	101
Białko [g]	0%	95	36.6	39.5	27.1	5.5	108.9	116
Tłuszcz [g]	0%	75	21	19.6	13	2.2	56	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.4	4.1	7.3	1.3	23.2	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.1	8.1	1.4	0.7	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.6	4.8	1.1	0.1	7.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	223.3	30.3	54.9	9	317.5	105
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	118.8	156.88	59.56	12.3	347.55	123
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	41.54	34.17	4.17	8.25	88.14	157
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.22	18.45	3.5	0.44	26.63	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	0%	2000	1073.67	612.07	730.67	70.5	2486.92	126
Potas [mg]	10%	4700	704.63	2298.89	464.12	241.65	3709.3	79
Wapń [mg]	10%	902.74	349.3	224.46	80.91	180.9	835.59	93
Fosfor [mg]	10%	580	428.06	368.45	298.18	130.95	1225.65	212
Magnez [mg]	10%	304.62	73.08	131.13	49.79	20.25	274.26	90
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.12	4.93	1.96	0.27	10.28	161
Witamina A [μg]	25%	565	124.52	64.86	12.37	11.13	212.89	37
Witamina D [μg]	10%	10	6.21	0.11	5.47	0.01	11.81	118
witamina E [mg]	30%	9	1.26	4.43	0.87	0.07	6.63	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.45	0.21	0.05	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.76	0.51	0.39	0.25	1.93	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.47	6.37	4.36	0.2	13.41	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.51	38.91	7.42	6.68	66.53	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.68	1.53	1.82	0.17	6.21	126

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	881.7	996.4	423.5	194	2495.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3714.4	4183.5	1783.5	812	10493.4	111
Białko [g]	0%	95	43.7	58.6	17.5	22	141.9	149
Tłuszcz [g]	0%	75	23.3	36.8	12.5	10	82.6	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.9	10.9	6.3	0	30.2	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.8	12.1	0.1	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.8	6.2	0.5	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	86.5	187.9	21.5	0	296	99
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	127.94	112.97	61.18	4	306.11	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	48.07	19.04	8.69	0	75.81	134
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.51	10.8	2.05	0	20.37	60
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.33
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	32.53
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	41.15
Sód [mg]	0%	2000	984.77	604.13	943.52	0	2532.43	126
Potas [mg]	10%	4700	1324.16	2334.85	196.5	0	3855.53	82
Wapń [mg]	10%	902.74	606.88	148.57	20.07	0	775.54	85
Fosfor [mg]	10%	580	622.47	676.8	55.45	0	1354.73	234
Magnez [mg]	10%	304.62	110.6	152.37	19.5	0	282.48	92
Żelazo [mg]	10%	6.38	3	5.01	1.02	0	9.04	142
Witamina A [μg]	25%	565	26.41	45.12	10.5	0	82.03	15
Witamina D [μg]	10%	10	5.52	0.96	5.4	0	11.89	119
witamina E [mg]	30%	9	1.69	2.31	0.62	0	4.64	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.52	0.1	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.01	0.7	0.05	0	1.77	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.25	9.86	1.22	0	16.34	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.84	27.07	6.29	0	49.22	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.46	1.51	2.35	0	6.33	126

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	886.1	969.7	445.4	86.4	2387.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3722.8	4078	1876.4	367.2	10044.5	106
Białko [g]	0%	95	42.2	30.6	23.4	13.8	110.1	117
Tłuszcz [g]	0%	75	31.2	27.4	12.1	0	70.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	16.1	6.9	6.7	0	29.8	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.9	12.3	1.1	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.3	5.2	1.1	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	74.8	373.6	51.5	0	499.9	167
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	113.23	158.94	62.35	7.8	342.33	121
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.91	18.41	7.37	7.8	69.5	124
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.42	17.77	3.4	0	29.59	87
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	29.16
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	20.42
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	50.42
Sód [mg]	0%	2000	1160.71	609.42	721.62	60	2551.77	127
Potas [mg]	10%	4700	1058.53	2185.36	438.15	0	3682.06	78
Wapń [mg]	10%	902.74	349.38	213.25	62.19	0	624.83	70
Fosfor [mg]	10%	580	529.96	579.31	256.33	0	1365.61	235
Magnez [mg]	10%	304.62	109.33	130.37	47.76	0	287.47	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.77	6.42	1.89	0	12.09	190
Witamina A [µg]	25%	565	23.87	50.96	10.5	0	85.33	15
Witamina D [µg]	10%	10	5.66	1.56	5.46	0	12.69	128
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.48	0.85	0	7.25	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.76	0.46	0.2	0	1.43	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.66	0.83	0.31	0	1.81	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.66	5.9	4.32	0	15.89	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.32	30.58	6.29	0	51.2	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.9	1.52	1.8	0.15	6.37	127

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
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	871.6	801.8	527	90	2290.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3662.5	3377.7	2213.9	378.7	9633	102
Białko [g]	0%	95	39.1	40.2	27.6	6.4	113.5	119
Tłuszcz [g]	0%	75	31.1	18.3	19.4	3	71.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	16	6.7	11.1	1.7	35.7	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.8	3.8	0.5	0.9	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.3	2.3	1.1	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	223.3	32.2	50.5	12	318	106
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	111.73	126.12	62.13	9.3	309.3	110
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.21	21.22	7.35	6.3	71.08	126
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.02	14.22	3.4	0	23.64	70
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.93
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	28.95
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	0%	2000	856.21	517.85	965.22	94.5	2433.8	122
Potas [mg]	10%	4700	1003.18	2343.93	432.3	270	4049.42	86
Wapń [mg]	10%	902.74	369.18	194.95	28.62	229.5	822.26	91
Fosfor [mg]	10%	580	527.71	382.62	193.15	164.7	1268.2	218
Magnez [mg]	10%	304.62	103.93	135.38	47.4	22.95	309.67	102
Żelazo [mg]	10%	6.38	4.22	5.18	1.87	0.13	11.42	178
Witamina A [μg]	25%	565	28.52	150.23	10.5	1.12	190.37	34
Witamina D [μg]	10%	10	6.21	0.1	5.43	0.04	11.79	117
witamina E [mg]	30%	9	1.72	3.32	0.83	0.03	5.91	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.46	0.19	0.05	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.82	0.48	0.17	0.29	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.86	6.35	4.82	0.18	14.24	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.11	84.92	6.29	0.67	109	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.14	1.29	2.41	0.23	6.08	122

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	764.9	657.7	451.1	90.7	1964.6	87
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3223	2772.9	1899.8	382.6	8278.5	87
Białko [g]	0%	95	36.7	32.3	20.5	5.5	95.2	101
Tłuszcz [g]	0%	75	19.8	11.1	12.7	2.2	45.9	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.5	3.1	6.5	1.3	21.6	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.9	3.3	0.2	0.7	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.7	2.6	0.9	0.1	5.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	67.1	88.4	21.5	9	186	61
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	113.06	115.62	65.23	12.3	306.22	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	32.25	28.27	9.25	8.25	78.03	138
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.36	17.16	3.4	0.44	27.37	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	21.58
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	58.03
Sód [mg]	0%	2000	894.84	766.63	995.22	70.5	2727.2	137
Potas [mg]	10%	4700	956.36	2573.02	258.15	241.65	4029.2	85
Wapń [mg]	10%	902.74	350.8	189.8	27.27	180.9	748.78	83
Fosfor [mg]	10%	580	420.81	433.68	100.45	130.95	1085.9	188
Magnez [mg]	10%	304.62	79.78	142.58	33	20.25	275.62	91
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.72	5.24	1.6	0.27	9.84	154
Witamina A [μg]	25%	565	23.85	133.6	10.5	11.13	179.1	32
Witamina D [μg]	10%	10	5.53	0.29	5.4	0.01	11.24	112
witamina E [mg]	30%	9	1.45	2.83	0.82	0.07	5.18	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.56	0.18	0.05	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.62	0.63	0.08	0.25	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.53	8.63	2	0.2	15.37	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.31	62.07	6.29	6.68	89.37	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.23	1.91	2.48	0.17	6.81	137

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	823.2	758.4	431.4	194	2207	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3465.5	3197.9	1818.9	812	9294.4	99
Białko [g]	0%	95	39.4	36.7	16	22	114.2	120
Tłuszcz [g]	0%	75	23.7	14.4	10.3	10	58.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.9	3.7	5.6	0	21.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.1	5.8	0.5	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	3.1	1	0	6.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	223.3	59.8	44.7	0	327.8	109
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	116.47	127.41	70.12	4	318.01	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.76	29.46	15.34	0	81.57	144
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.05	14.35	3.4	0	24.8	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.7
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	47.5
Sód [mg]	0%	2000	686.8	660.4	704.02	0	2051.23	102
Potas [mg]	10%	4700	881.57	2445.41	397.47	0	3724.46	79
Wapń [mg]	10%	902.74	353.28	191.84	28.35	0	573.48	63
Fosfor [mg]	10%	580	440.04	484.16	174.61	0	1098.82	189
Magnez [mg]	10%	304.62	77.31	141.23	44.52	0	263.07	86
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.56	5.58	1.82	0	10.98	173
Witamina A [µg]	25%	565	22.89	63.75	10.5	0	97.15	17
Witamina D [µg]	10%	10	6.21	0.02	5.42	0	11.66	116
witamina E [mg]	30%	9	1.8	3.14	0.83	0	5.77	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.35	0.19	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.79	0.5	0.15	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.74	9.36	4.26	0	16.37	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.73	34.21	6.29	0	54.25	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.71	1.65	1.76	0	5.12	102

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
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	704.6	980.6	527	90	2302.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2967.3	4110	2213.9	378.7	9670.1	102
Białko [g]	0%	95	34.3	47.3	27.6	6.4	115.7	122
Tłuszcz [g]	0%	75	20.6	40.7	19.4	3	83.8	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.9	11	11.1	1.7	34.9	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.8	15.1	0.5	0.9	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.6	4.5	1.1	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.1	66.3	50.5	12	171.9	57
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	96.68	113.06	62.13	9.3	281.18	99
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	22.37	19.72	7.35	6.3	55.75	99
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.88	13.65	3.4	0	19.93	58
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	22.11
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	31.74
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	46.15
Sód [mg]	0%	2000	1174.82	485.17	965.22	94.5	2719.72	136
Potas [mg]	10%	4700	551.19	1932.23	432.3	270	3185.74	68
Wapń [mg]	10%	902.74	313.83	111.9	28.62	229.5	683.87	75
Fosfor [mg]	10%	580	299.8	374.17	193.15	164.7	1031.83	178
Magnez [mg]	10%	304.62	49.47	111.6	47.4	22.95	231.44	77
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.43	4.36	1.87	0.13	8.81	137
Witamina A [μg]	25%	565	13.5	80.39	10.5	1.12	105.52	18
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	0.58	5.43	0.04	11.5	114
witamina E [mg]	30%	9	0.79	3.49	0.83	0.03	5.14	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.77	0.19	0.05	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.57	0.49	0.17	0.29	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.62	7.35	4.82	0.18	15	131
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	2.93	1.21	2.41	0.23	6.79	136

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	985.1	1343.3	415.7	90	2834.2	126
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	4148	5661.2	1752.4	378.7	11940.4	126
Białko [g]	0%	95	48.1	52.9	19.6	6.4	127.2	135
Tłuszcz [g]	0%	75	27.7	31.7	10.2	3	72.7	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.6	9.5	5.6	1.7	31.6	127
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.4	12.6	0.5	0.9	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.3	6.1	1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	101	139.3	44.7	12	297	99
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	139.73	219.81	62.95	9.3	431.8	153
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	56.17	16.92	8.17	6.3	87.57	156
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.3	16.78	3.4	0	28.49	83
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	54.57
Sód [mg]	0%	2000	1278.19	421.75	720.02	94.5	2514.48	126
Potas [mg]	10%	4700	1652.38	1977.3	397.47	270	4297.17	91
Wapń [mg]	10%	902.74	633.43	198.07	28.35	229.5	1089.36	120
Fosfor [mg]	10%	580	790.14	767.39	174.61	164.7	1896.85	326
Magnez [mg]	10%	304.62	160.34	282.25	44.52	22.95	510.07	169
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.86	13.11	1.82	0.13	18.94	298
Witamina A [μg]	25%	565	21.07	89.15	10.5	1.12	121.85	22
Witamina D [μg]	10%	10	5.74	0.6	5.42	0.04	11.82	117
witamina E [mg]	30%	9	1.46	2.33	0.83	0.03	4.65	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.76	1.74	0.19	0.05	2.76	277
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.24	1.23	0.15	0.29	2.91	291
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.7	9.53	4.26	0.18	20.68	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.64	35.92	6.29	0.67	55.54	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.19	1.05	1.8	0.23	6.28	126

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	849.9	896.1	447.1	90	2283.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3578.8	3762.5	1883.5	378.7	9603.6	102
Białko [g]	0%	95	31	51.1	24	6.4	112.7	119
Tłuszcz [g]	0%	75	24.4	31.7	12	3	71.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	13.1	7.6	6.6	1.7	29.2	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.8	12.7	0.5	0.9	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.7	7.1	1.1	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	175.5	50.5	12	281.7	95
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	129.22	107.84	62.4	9.3	308.76	109
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	51.55	25.03	7.62	6.3	90.51	160
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.76	12.79	3.4	0	21.96	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.92
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	28
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	0%	2000	772.3	641.09	782.82	94.5	2290.72	115
Potas [mg]	10%	4700	786.46	2776.53	432.3	270	4265.31	91
Wapń [mg]	10%	902.74	334.86	141.92	28.62	229.5	734.92	81
Fosfor [mg]	10%	580	307.67	640.75	193.15	164.7	1306.29	224
Magnez [mg]	10%	304.62	53.65	160.35	47.4	22.95	284.36	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.84	6.43	1.87	0.13	10.28	161
Witamina A [μg]	25%	565	26.31	87.18	10.5	1.12	125.12	22
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.94	5.43	0.04	11.86	118
witamina E [mg]	30%	9	1.27	3.18	0.83	0.03	5.32	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.47	0.19	0.05	0.94	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.73	0.17	0.29	1.7	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.67	10.76	4.82	0.18	17.45	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.78	52.31	6.29	0.67	75.07	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.93	1.6	1.95	0.23	5.72	115

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	979.5	842.1	513.3	237.3	2572.3	115
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	4117.6	3540.7	2159.9	1000.6	10818.9	115
Białko [g]	0%	95	47.4	57.5	31.7	25.2	161.8	171
Tłuszcz [g]	0%	75	33.2	23.7	16.1	6.3	79.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	17.9	7.2	7.7	3.7	36.7	147
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.1	9.3	1.5	2	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.5	4.8	2.8	0.2	10.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	86.1	152	48.6	22.5	309.3	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	126.55	108.11	61.76	19.95	316.38	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	47.82	26.61	7.08	19.35	100.87	179
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.94	17.11	3.02	0	28.08	82
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	28.47
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	44.48
Sód [mg]	0%	2000	1145.68	766.34	695.33	60	2667.36	133
Potas [mg]	10%	4700	1325.33	2842.87	287.46	137.7	4593.37	97
Wapń [mg]	10%	902.74	601.75	215.21	67.15	114.75	998.87	111
Fosfor [mg]	10%	580	684.37	748.55	283.73	275.4	1992.06	343
Magnez [mg]	10%	304.62	129.79	174	46.79	10.8	361.39	119
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.41	6.07	2.05	0.27	11.81	184
Witamina A [μg]	25%	565	23.83	105.78	51.9	0	181.52	32
Witamina D [μg]	10%	10	5.57	1.63	7.55	0.1	14.87	149
witamina E [mg]	30%	9	2.05	3.47	1.04	0.07	6.65	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.52	0.18	0.02	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.02	0.74	0.26	0.54	2.57	258
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.8	17.07	5.61	0.21	27.71	241
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.3	59.42	3.33	0	77.06	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.86	1.91	1.73	0.15	6.66	133

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
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	836	873.6	471.8	90.7	2272.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3520.1	3688.5	1987.3	382.6	9578.6	101
Białko [g]	0%	95	37	41.4	27.1	5.5	111.1	118
Tłuszcz [g]	0%	75	24.8	12.2	13	2.2	52.3	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.8	3.7	7.3	1.3	24.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.4	3.3	1.4	0.7	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	2.5	1.1	0.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	254.8	28.2	54.9	9	347	115
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	118.15	158.69	63.09	12.3	352.25	124
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	41.89	35.54	8.01	8.25	93.7	166
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.22	18.37	3.4	0.44	26.44	77
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	21.05
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	21.64
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	57.31
Sód [mg]	0%	2000	1027.67	746.97	730.42	70.5	2575.57	129
Potas [mg]	10%	4700	872.93	2391.67	458.49	241.65	3964.76	85
Wapń [mg]	10%	902.74	356.05	219.37	79.11	180.9	835.45	92
Fosfor [mg]	10%	580	526.16	368.93	297.19	130.95	1323.24	229
Magnez [mg]	10%	304.62	83.43	135.37	49.38	20.25	288.44	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.62	5.01	1.93	0.27	10.84	170
Witamina A [μg]	25%	565	22.52	67.1	10.5	11.13	111.26	20
Witamina D [μg]	10%	10	6.43	0.1	5.47	0.01	12.03	120
witamina E [mg]	30%	9	1.33	3.15	0.86	0.07	5.43	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	0.46	0.21	0.05	1.4	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.84	0.52	0.39	0.25	2.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.42	6.83	4.36	0.2	16.82	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.51	40.26	6.29	6.68	66.75	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.56	1.86	1.82	0.17	6.43	129

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	803.1	817.6	458.4	194	2273.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3383.3	3442.8	1928.6	812	9566.9	101
Białko [g]	0%	95	39.3	37.5	21.7	22	120.6	127
Tłuszcz [g]	0%	75	20.8	21.4	14.4	10	66.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.8	5.8	7.4	0	24.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	6.6	2.4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	3.6	1.2	0	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	80.1	96.2	50.9	0	227.3	76
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	118.85	124.23	62.11	4	309.2	109
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	38.74	19.26	7.13	0	65.14	116
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.39	11.15	3.4	0	22.94	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.57
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	44.03
Sód [mg]	0%	2000	1041.01	502.38	769.42	0	2312.83	115
Potas [mg]	10%	4700	996.17	1957.61	418.22	0	3372.01	72
Wapń [mg]	10%	902.74	347.11	162.4	53.82	0	563.34	62
Fosfor [mg]	10%	580	425.88	426.89	230.01	0	1082.79	187
Magnez [mg]	10%	304.62	82.99	126.06	43.31	0	252.37	82
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.97	4.46	2.05	0	9.48	149
Witamina A [μg]	25%	565	26.85	75.26	10.5	0	112.62	20
Witamina D [μg]	10%	10	5.51	0.3	5.59	0	11.41	114
witamina E [mg]	30%	9	1.59	2.61	0.89	0	5.11	57
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.46	0.47	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.65	0.47	0.25	0	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.91	6.45	4.4	0	14.77	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.11	27.07	6.29	0	49.48	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.6	1.25	1.92	0	5.78	115

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	850.9	985.7	453.7	86.4	2376.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3579.6	4146	1911.5	367.2	10004.5	106
Białko [g]	0%	95	42.4	30.6	25.1	13.8	112	118
Tłuszcz [g]	0%	75	27	27.4	12.2	0	66.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.7	6.9	6.7	0	28.4	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.6	12.3	1.1	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	5.2	1.1	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.3	373.6	57.3	0	474.2	158
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	112.53	162.94	62.36	7.8	345.64	123
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.21	22.41	7.38	7.8	73.81	131
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.02	17.77	3.4	0	27.19	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	29.61
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	19.5
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	50.9
Sód [mg]	0%	2000	1205.71	609.42	782.82	60	2657.97	132
Potas [mg]	10%	4700	943.33	2185.36	472.98	0	3601.69	76
Wapń [mg]	10%	902.74	348.03	213.25	62.46	0	623.75	70
Fosfor [mg]	10%	580	435.91	579.31	274.87	0	1290.1	222
Magnez [mg]	10%	304.62	98.53	130.37	50.64	0	279.55	92
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.23	6.42	1.95	0	11.6	183
Witamina A [µg]	25%	565	28.52	50.96	10.5	0	89.98	16
Witamina D [µg]	10%	10	5.44	1.56	5.46	0	12.47	125
witamina E [mg]	30%	9	1.47	4.48	0.85	0	6.8	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.46	0.2	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.58	0.83	0.33	0	1.75	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.84	5.9	4.89	0	13.63	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.11	30.58	6.29	0	53.99	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.01	1.52	1.95	0.15	6.64	132

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
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	852.7	783	472.5	90	2198.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3585.6	3301.9	1993.6	378.7	9259.9	98
Białko [g]	0%	95	41.8	41	16	6.4	105.3	111
Tłuszcz [g]	0%	75	27.4	15.3	10.2	3	55.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.8	6.5	5.6	1.7	28.8	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.6	1.8	0.5	0.9	5.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2	1.3	1	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.3	30.1	44.7	12	130.1	43
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	113.88	127.24	80.74	9.3	331.18	117
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	35.56	22.6	6.59	6.3	71.06	126
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.42	14	3.4	0	25.82	76
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	0%	33	-	-	-	-	-	24.02
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	55.28
Sód [mg]	0%	2000	1206.71	618.9	705.77	94.5	2625.89	131
Potas [mg]	10%	4700	890.23	2313.93	407.82	270	3881.99	83
Wapń [mg]	10%	902.74	342.63	185.69	29.48	229.5	787.31	87
Fosfor [mg]	10%	580	431.86	376	178.21	164.7	1150.78	198
Magnez [mg]	10%	304.62	98.98	134.47	45.65	22.95	302.06	99
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.28	4.99	2.02	0.13	10.44	163
Witamina A [μg]	25%	565	23.87	148.65	10.76	1.12	184.41	32
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	0.09	5.42	0.04	11.01	109
witamina E [mg]	30%	9	1.84	2.74	0.83	0.03	5.45	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.45	0.19	0.05	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.58	0.47	0.16	0.29	1.5	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.71	6.34	4.3	0.18	13.55	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.32	83.97	6.45	0.67	105.42	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.01	1.54	1.76	0.23	6.56	131

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2338.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9841.5	104
Białko [g]	0%	95	117.9	125
Tłuszcz [g]	0%	75	66.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	28.5	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	298.8	100
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	328.99	116
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	78.75	140
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	25.23	74
% energii z białka	0%	17	-	24
% energii z tłuszczu	0%	33	-	26
% energii z węglowodanów	0%	50	-	50
Sód [mg]	0%	2000	2510.56	126
Potas [mg]	10%	4700	3872.29	82
Wapń [mg]	10%	902.74	764.1	85
Fosfor [mg]	10%	580	1319.49	227
Magnez [mg]	10%	304.62	300.16	99
Żelazo [mg]	10%	6.38	11.13	175
Witamina A [µg]	25%	565	134.23	24
Witamina D [µg]	10%	10	12	120
witamina E [mg]	30%	9	5.71	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.83	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	16.52	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.01	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.27	126