

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 22.07 - 04.08.2024 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-07-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. 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: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Jaja kurze całe 50.00g</p> <p>4. 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).]</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciato 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatkowa 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. 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%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Twaróg półtłusty 30.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Jabłko 1 szt. 150.00g</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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%</p> <p>4. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</p> <p>2. 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 OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Surówka z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>4. Szyńka 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]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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.]</p> <p>4. Ser mozzarella 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Brzoskwinia 100.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>9. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 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%</p> <p>2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>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%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>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%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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]</p> <p>4. Twaróg półtłusty 40.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]</p>	<p>1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jajka kurze całe 100%</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Arbuz 200.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>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%</p> <p>2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>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%</p> <p>4. Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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]</p> <p>4. Ser mozzarella 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>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%</p> <p>3. Pasztecik drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</p> <p>4. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Jabłko 1 szt. 100.00g</p> <p>7. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>9. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 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%</p> <p>2. Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciaste 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1%</p> <p>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, laktan 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]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 97%, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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 	<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% Kasza gryczana prażona 100.00g 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% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 60.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Salata 5.00g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 30.00g Ogórek zielony świeży 50.00g Sałata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<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 łopatkowa 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% Łaciate 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka 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] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-07-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Sałata 10.00g Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g Kiwi 1 szt. 90.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, 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% Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziółowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Kasza jaglana 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3%

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-07-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Ser żółty 40.00g</p> <p>4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Jabłko 1 szt. 150.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. 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 OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Surówka wykwinna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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]</p> <p>4. Twaróg półtłusty 30.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>

Dzień: 10 - Środa, 2024-07-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Jaja kurze cafe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</p> <p>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%</p> <p>4. Kasza bulgur 200.00g</p> <p>5. Surówka z marchewki z olejem 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</p> <p>4. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>5. Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-08-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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. 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.] 5. Sałata 10.00g 6. Papryka czerwona 50.00g 7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciaste 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatkowa 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciaste 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% 4. Ser twarogowy półtłusty 30.00g [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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 1 szt. 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2024-08-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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]</p> <p>4. Sałata 10.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. 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%</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</p> <p>2. Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. 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%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Ser twarogowy półtłusty 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</p> <p>4. 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.]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

Dzień: 13 - Sobota, 2024-08-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 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%</p> <p>2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>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%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>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%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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]</p> <p>4. Serek śmietankowy naturalny łaciaty 30.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p> <p>8. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</p>	<p>1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]</p>	<p>1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-08-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. 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).]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Jabłko 1 szt. 150.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>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%</p> <p>2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perlowa 100.00g</p> <p>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%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. 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%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>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]</p> <p>4. Ser żółty 40.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	566.1	980	478.2	90	74.3	2188.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2376.5	4122.6	2009.1	378.7	313.9	9201	97
Białko [g]	0%	95	33.2	31.9	21.5	6.4	0.6	93.7	100
Tłuszcz [g]	0%	75	20.5	27.1	14.5	3	0.6	65.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.1	6.8	6.4	1.7	0	25.3	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4	12.7	1.9	0.9	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.7	5	2.2	0	0.1	9.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	221.1	57.4	21.5	12	0	312	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.75	160.55	70.19	9.3	18.14	323.95	114
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	14.72	23.54	3.89	6.3	14.55	63.02	112
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.55	17.37	9.93	0	3	37.87	111
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	17.29
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	58.23
Sód [mg]	0%	2000	1037.79	329.3	502.03	94.5	3	1966.63	98
Potas [mg]	10%	4700	693.34	2341.84	566.34	270	180.9	4052.44	87
Wapń [mg]	10%	902.74	315.82	158.2	45.62	229.5	5.4	754.55	84
Fosfor [mg]	10%	580	461.14	496.32	255.59	164.7	12.15	1389.92	240
Magnez [mg]	10%	304.62	93.61	127.53	81.09	22.95	4.05	329.24	109
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.52	5.08	3.99	0.13	0.4	13.13	206
Witamina A [μg]	25%	565	158.81	81.48	11.28	1.12	10.35	263.05	46
Witamina D [μg]	10%	10	6.2	1.54	5.4	0.04	0	13.19	131
witamina E [mg]	30%	9	2.03	4.42	1.56	0.03	0.51	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.65	0.47	0.05	0.04	1.53	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.74	0.82	0.2	0.29	0.03	2.09	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.57	10.37	4.69	0.18	0.22	20.07	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.08	44.11	6.77	0.67	6.2	91.85	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.59	0.82	1.25	0.23	0	4.91	98

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	524	1000.1	408.2	194	9.1	2135.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2201.5	4192.5	1711.6	812	38.7	8956.4	94
Białko [g]	0%	95	30.7	54.8	16.2	22	0	123.8	130
Tłuszcz [g]	0%	75	17.1	41.4	15.7	10	0	84.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	9.5	9.6	8.6	0	0	27.8	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.2	15.8	0.3	0	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	8.6	1.1	0	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.7	173.5	21.5	0	0	259.8	87
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.82	108.35	53.84	4	2.28	234.3	82
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.32	15.25	3.43	0	1.5	35.51	63
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.21	12.65	7.1	0	0	27.96	82
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	29.57
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	49.09
Sód [mg]	0%	2000	841	691.73	1028.02	0	0.47	2561.23	128
Potas [mg]	10%	4700	810.1	2241.27	328.35	0	0.09	3379.83	72
Wapń [mg]	10%	902.74	316.43	154.52	32.67	0	2.64	506.28	56
Fosfor [mg]	10%	580	447.58	632.59	174.25	0	0	1254.44	216
Magnez [mg]	10%	304.62	100.05	130.13	61.8	0	0.99	292.98	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.97	4.98	2.41	0	0.1	10.48	165
Witamina A [µg]	25%	565	13.11	39.42	10.5	0	0	63.04	11
Witamina D [µg]	10%	10	5.47	0.91	5.4	0	0	11.78	118
witamina E [mg]	30%	9	0.77	3.8	1.04	0	0	5.63	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.47	0.21	0	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.69	0.08	0	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.25	9.29	4.04	0	0	19.59	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	29.2	6.29	0	0	43.38	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.1	1.72	2.57	0	0	6.4	128

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	524.9	969.7	403.2	86.4	75.3	2059.5	91
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2201.1	4078	1694.7	367.2	316.5	8657.7	91
Białko [g]	0%	95	25.9	30.6	23.8	13.8	4.8	99	104
Tłuszcz [g]	0%	75	20	27.4	12.3	0	2.9	62.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.3	6.9	6.6	0	1.7	25.7	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.7	12.3	0.7	0	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	5.2	1.2	0	0	8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	53	373.6	50.5	0	0	477.1	160
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.62	158.94	52.8	7.8	7.3	291.47	104
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	10.75	18.41	3.42	7.8	7.04	47.43	85
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.14	17.77	7.1	0	0	34.01	100
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.63
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	46.28
Sód [mg]	0%	2000	937.62	609.42	763.82	60	58.06	2428.94	121
Potas [mg]	10%	4700	688.71	2185.36	502.5	0	0	3376.59	72
Wapń [mg]	10%	902.74	49.68	213.25	34.02	0	0	296.96	34
Fosfor [mg]	10%	580	295.84	579.31	266.95	0	0	1142.11	197
Magnez [mg]	10%	304.62	80.16	130.37	76.2	0	0	286.74	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.51	6.42	2.68	0	0	12.62	198
Witamina A [μg]	25%	565	13.5	50.96	10.5	0	0	74.96	13
Witamina D [μg]	10%	10	5.62	1.56	5.43	0	0	12.61	126
witamina E [mg]	30%	9	1.82	4.48	1.05	0	0	7.36	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.46	0.23	0	0	1.29	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.21	0.83	0.16	0	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.89	5.9	6.87	0	0	20.66	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.1	30.58	6.29	0	0	44.98	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.34	1.52	1.9	0.15	0.14	6.07	121

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	709.2	919.9	424.4	90	53.9	2197.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2974.2	3879.5	1780.2	378.7	227	9239.8	98
Białko [g]	0%	95	34.7	40.4	21.7	6.4	2.4	105.7	113
Tłuszcz [g]	0%	75	28.8	19.9	15.9	3	0.6	68.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.3	6.7	8.9	1.7	0.1	32.9	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4	3.7	0.6	0.9	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.6	2.1	1.2	0	0.3	5.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	221.1	32.2	44.7	12	0	310	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.45	149.8	52.02	9.3	11.39	303.98	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.27	13.71	2.64	6.3	7.8	60.73	108
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.75	10.27	7.1	0	3.3	28.43	84
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.82
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	0%	2000	822.29	522.63	805.02	94.5	579	2823.45	141
Potas [mg]	10%	4700	939.49	1041.39	467.67	270	702	3420.57	73
Wapń [mg]	10%	902.74	324.82	207.12	33.75	229.5	21.6	816.81	90
Fosfor [mg]	10%	580	472.84	201.87	248.41	164.7	51.3	1139.13	197
Magnez [mg]	10%	304.62	95.86	70.71	73.32	22.95	24.3	287.15	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.83	3.05	2.63	0.13	1.35	11.01	172
Witamina A [μg]	25%	565	26.43	86.47	10.5	1.12	37.12	161.66	29
Witamina D [μg]	10%	10	6.2	0.1	5.42	0.04	0	11.78	117
witamina E [mg]	30%	9	1.58	3.51	1.05	0.03	2.37	8.56	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.27	0.22	0.05	0.14	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.74	0.31	0.15	0.29	0.1	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.66	2.92	6.3	0.18	2.48	16.57	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.86	46.66	6.29	0.67	22.27	91.77	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.05	1.3	2.01	0.23	1.44	7.05	141

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	520.4	672.2	536.3	90	75.3	1894.5	84
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2182.4	2829.2	2253	378.7	316.5	7960.1	84
Białko [g]	0%	95	21.5	31.4	24.7	6.4	4.8	88.9	94
Tłuszcz [g]	0%	75	20	16.6	18.3	3	2.9	60.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	8.3	3.4	7.3	1.7	1.7	22.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.4	6.7	1.9	0.9	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.1	4.4	1.3	0	0	7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	22.1	87.3	21.5	12	0	142.9	47
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	68.14	106.34	71.77	9.3	7.3	262.87	93
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	13.62	22.26	6.59	6.3	7.04	55.83	100
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.17	14.38	7.32	0	0	30.89	91
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	0%	2000	778.5	676.31	966.29	94.5	58.06	2573.67	129
Potas [mg]	10%	4700	395.23	2357.29	345.98	270	0	3368.51	71
Wapń [mg]	10%	902.74	52.35	158.91	35.39	229.5	0	476.17	53
Fosfor [mg]	10%	580	187.43	408.52	180.15	164.7	0	940.81	161
Magnez [mg]	10%	304.62	64.54	133.51	62.94	22.95	0	283.95	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.71	4.92	2.5	0.13	0	10.27	161
Witamina A [μg]	25%	565	13.18	147.52	12.76	1.12	0	174.6	30
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	0.28	5.4	0.04	0	11.13	111
witamina E [mg]	30%	9	1	3.73	1.24	0.03	0	6	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.53	0.22	0.05	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.11	0.58	0.08	0.29	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.82	8.43	4.07	0.18	0	16.52	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.91	70.42	7.66	0.67	0	86.67	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.94	1.69	2.41	0.23	0.14	6.43	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	553.1	889	389.6	194	262.7	2288.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2323.4	3752.1	1637.1	812	1100.2	9624.9	103
Białko [g]	0%	95	30.6	44.2	22.1	22	10.6	129.7	136
Tłuszcz [g]	0%	75	17.8	16.8	11.8	10	11.6	68.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	8.7	3.3	6.4	0	6.2	24.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.6	5.8	1.1	0	0.2	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	3	1.3	0	0.6	6.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	53	59.8	54.7	0	21.5	189	63
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	72.49	145.41	52.36	4	30.81	305.08	109
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	19.41	23.61	2.2	0	0.71	45.94	81
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.1	10.75	7.75	0	3.9	32.51	97
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	31.98
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	42.74
Sód [mg]	0%	2000	848.02	634.65	758.72	0	674.5	2915.9	146
Potas [mg]	10%	4700	677.55	1451.13	507.23	0	124.29	2760.22	59
Wapń [mg]	10%	902.74	44.82	183.74	64.17	0	15.12	307.87	34
Fosfor [mg]	10%	580	284.5	360.64	317.13	0	99.22	1061.5	183
Magnez [mg]	10%	304.62	76.2	94.65	77.78	0	34.06	282.71	93
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.31	4.37	2.86	0	1.21	11.78	185
Witamina A [μg]	25%	565	20.85	45.19	9.6	0	0.48	76.13	14
Witamina D [μg]	10%	10	5.62	0.02	5.45	0	5.4	16.5	165
witamina E [mg]	30%	9	1.63	3.06	0.64	0	0.38	5.73	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.18	0.22	0	0.11	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.19	0.41	0.25	0	0.04	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.22	6.53	6.57	0	2.16	22.5	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.5	23.07	5.76	0	0.29	41.63	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.12	1.58	1.89	0	1.68	7.28	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	621.3	964.6	503.1	90	75.6	2254.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2602.5	4042	2107.6	378.7	317.5	9448.5	100
Białko [g]	0%	95	31.5	47.3	27.9	6.4	5.1	118.4	124
Tłuszcz [g]	0%	75	27.8	40.7	21.7	3	3	96.2	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.8	11	11.7	1.7	1.7	42.1	168
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	15.1	1.2	0.9	0.9	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.2	4.5	1.7	0	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	72.6	66.3	58	12	12	220.9	73
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.44	109.06	52.48	9.3	7.05	242.34	87
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	13.37	15.72	3.1	6.3	6.15	44.65	80
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.55	13.65	7.1	0	0	27.31	80
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	36.57
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	39.86
Sód [mg]	0%	2000	1248.09	485.17	1038.72	94.5	57	2923.49	146
Potas [mg]	10%	4700	545.2	1932.23	477.3	270	164.7	3389.45	73
Wapń [mg]	10%	902.74	483.49	111.9	37.62	229.5	139.05	1001.58	110
Fosfor [mg]	10%	580	355.39	374.17	265.6	164.7	99.9	1259.77	217
Magnez [mg]	10%	304.62	90.82	111.6	75.3	22.95	13.5	314.18	104
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.45	4.36	2.91	0.13	0.13	10	156
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	80.39	10.5	1.12	0	94.83	16
Witamina D [μg]	10%	10	11.92	0.58	5.46	0.04	0.04	18.04	180
witamina E [mg]	30%	9	0.76	3.49	1.14	0.03	0.03	5.46	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.77	0.24	0.05	0.03	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.49	0.18	0.29	0.17	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.83	7.35	5.41	0.18	0.12	16.91	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	48.23	6.29	0.67	0	56.9	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.12	1.21	2.59	0.23	0.14	7.3	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	688.3	1569	380.1	90	75.3	2802.8	125
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2872.4	6604.6	1598.8	378.7	316.5	11771.2	125
Białko [g]	0%	95	24.9	57.7	21.1	6.4	4.8	115.1	121
Tłuszcz [g]	0%	75	38.4	43.8	10.7	3	2.9	99	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	20.3	10	5.7	1.7	1.7	39.7	158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	11	16.3	0.7	0.9	0	29	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.4	8.3	1.2	0	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	109.5	138.5	50.5	12	0	310.5	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.27	244.57	53.36	9.3	7.3	379.81	135
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	10.18	13.82	3.98	6.3	7.04	41.34	74
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.49	17.6	7.1	0	0	34.19	101
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.32
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	45.55
Sód [mg]	0%	2000	1972.22	344.13	762.22	94.5	58.06	3231.15	162
Potas [mg]	10%	4700	666.21	1819.88	502.5	270	0	3258.6	70
Wapń [mg]	10%	902.74	104.49	163.91	34.02	229.5	0	531.94	59
Fosfor [mg]	10%	580	352.18	793.73	266.95	164.7	0	1577.58	272
Magnez [mg]	10%	304.62	93.03	271.57	76.2	22.95	0	463.76	153
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.74	12.57	2.68	0.13	0	19.14	300
Witamina A [μg]	25%	565	42.67	103.09	10.5	1.12	0	157.39	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.78	0.6	5.43	0.04	0	11.87	118
witamina E [mg]	30%	9	1.8	4.57	1.05	0.03	0	7.46	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	1.77	0.23	0.05	0	2.63	264
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.3	1.17	0.16	0.29	0	1.93	194
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.05	10.07	6.87	0.18	0	24.19	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.6	44.28	6.29	0.67	0	76.86	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.93	0.86	1.9	0.23	0.14	8.07	162

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	743.9	1018.6	389.7	90	110.6	2352.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3118.1	4270.4	1637.6	378.7	468.1	9873.1	104
Białko [g]	0%	95	37.1	53.8	20.7	6.4	3.3	121.4	128
Tłuszcz [g]	0%	75	30.8	40.1	11.9	3	1.3	87.2	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	18.3	12.4	6.4	1.7	0.5	39.5	158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	14.7	0.6	0.9	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	7.3	1.3	0	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	44.7	12	0	333.1	111
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	84.66	118.88	53.66	9.3	21.6	288.11	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.72	15.65	3.93	6.3	0.56	57.19	102
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.51	16.94	7.5	0	0.56	35.53	105
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.26
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	51.14
Sód [mg]	0%	2000	853.46	681.89	695.72	94.5	14.39	2339.99	118
Potas [mg]	10%	4700	906.42	2760.55	455.52	270	0	4392.5	94
Wapń [mg]	10%	902.74	573.08	156.09	35.55	229.5	0	994.24	109
Fosfor [mg]	10%	580	387.26	722.54	252.91	164.7	0	1527.43	264
Magnez [mg]	10%	304.62	102.86	178.45	74.67	22.95	0	378.94	126
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.23	5.71	2.68	0.13	0	11.76	185
Witamina A [μg]	25%	565	23.95	90.76	55.87	1.12	0	171.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	5.42	0.04	0	20.52	205
witamina E [mg]	30%	9	1.68	4.44	1.64	0.03	0	7.79	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.7	0.22	0.05	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.75	0.18	0.29	0	1.74	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.54	11.48	6.57	0.18	0	22.8	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.37	54.45	33.52	0.67	0	103.02	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.13	1.7	1.73	0.23	0.03	5.84	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	599.2	1136.7	483.3	90	53.9	2363.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2512.6	4802	2029.1	378.7	227	9949.7	105
Białko [g]	0%	95	34	56.5	32.8	6.4	2.4	132.3	140
Tłuszcz [g]	0%	75	24.4	16.5	17.2	3	0.6	61.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14	4.1	7.3	1.7	0.1	27.5	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.2	5.4	2.1	0.9	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.3	2.5	3.8	0	0.3	8.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.3	155	58.5	12	0	289.9	97
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.24	198.83	52.54	9.3	11.39	336.33	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.06	18.26	2.46	6.3	7.8	49.9	88
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.08	16.8	6.71	0	3.3	33.9	100
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	23.26
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.38
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	52.36
Sód [mg]	0%	2000	994.39	1362.2	766.81	94.5	579	3796.91	190
Potas [mg]	10%	4700	778.93	1669.68	398.35	270	702	3818.98	82
Wapń [mg]	10%	902.74	292.87	150.32	74.31	229.5	21.6	768.61	84
Fosfor [mg]	10%	580	438.06	442.27	409.19	164.7	51.3	1505.53	260
Magnez [mg]	10%	304.62	97.97	106.6	81.26	22.95	24.3	333.08	110
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.67	3	3.05	0.13	1.35	10.22	160
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	77.97	74.04	1.12	37.12	201.22	36
Witamina D [µg]	10%	10	5.47	0.34	8.59	0.04	0	14.45	144
witamina E [mg]	30%	9	1.18	2.26	1.52	0.03	2.37	7.37	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.25	0.22	0.05	0.14	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.48	0.26	0.29	0.1	1.67	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.53	7.53	9.58	0.18	2.48	26.32	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.57	16.91	3.02	0.67	22.27	49.46	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.48	3.4	1.91	0.23	1.44	9.49	190

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	599.5	927.7	513	90	74.3	2204.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2513.7	3909.7	2155.8	378.7	313.9	9272	98
Białko [g]	0%	95	33.7	33.8	23.5	6.4	0.6	98	104
Tłuszcz [g]	0%	75	24.3	19.7	16.5	3	0.6	64.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.4	6.4	7	1.7	0	26.8	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.3	7.9	2.4	0.9	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2	2.7	1.4	0	0.1	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	252.6	55.3	26.6	12	0	346.5	115
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.1	162.37	71.08	9.3	18.14	326.01	115
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.07	24.91	6.95	6.3	14.55	67.79	120
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.55	17.28	7.32	0	3	35.17	104
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.42
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	0%	2000	991.79	464.2	463.49	94.5	3	2016.99	101
Potas [mg]	10%	4700	861.64	2434.62	376.49	270	180.9	4123.67	88
Wapń [mg]	10%	902.74	322.57	153.11	60.77	229.5	5.4	771.37	86
Fosfor [mg]	10%	580	559.24	496.8	241.44	164.7	12.15	1474.34	254
Magnez [mg]	10%	304.62	103.96	131.77	65.37	22.95	4.05	328.1	107
Żelazo [mg]	10%	6.38	4.01	5.17	2.55	0.13	0.4	12.28	192
Witamina A [μg]	25%	565	56.81	83.72	12.76	1.12	10.35	164.78	29
Witamina D [μg]	10%	10	6.42	1.54	5.42	0.04	0	13.43	133
witamina E [mg]	30%	9	2.11	3.15	1.25	0.03	0.51	7.07	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	0.67	0.23	0.05	0.04	1.66	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.82	0.83	0.2	0.29	0.03	2.19	219
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.53	10.83	4.12	0.18	0.22	22.9	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.08	45.45	7.66	0.67	6.2	94.09	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.47	1.16	1.15	0.23	0	5.04	101

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	560.7	788	431	194	9.1	1982.9	88
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2354.5	3320.7	1808.9	812	38.7	8334.9	88
Białko [g]	0%	95	34	38.3	23.5	22	0	117.9	124
Tłuszcz [g]	0%	75	19.5	17.1	15.6	10	0	62.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.3	5.5	7.7	0	0	23.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	4.1	3	0	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	2.4	1.4	0	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	78.1	96.2	57.2	0	0	231.6	77
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	66.2	126.73	52.61	4	2.28	251.82	89
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.61	12.34	3	0	1.5	32.46	58
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.28	13.57	7.1	0	0	28.95	85
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.19
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26.02
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	51.79
Sód [mg]	0%	2000	1002.18	473.89	825.22	0	0.47	2301.78	115
Potas [mg]	10%	4700	827.37	1949.78	522.08	0	0.09	3299.33	70
Wapń [mg]	10%	902.74	322.55	230.97	60.57	0	2.64	616.75	69
Fosfor [mg]	10%	580	466.35	430.34	323.43	0	0	1220.14	210
Magnez [mg]	10%	304.62	102.38	114.76	74.18	0	0.99	292.32	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.28	4.45	2.95	0	0.1	10.79	169
Witamina A [μg]	25%	565	13.54	116.33	10.5	0	0	140.38	25
Witamina D [μg]	10%	10	5.5	0.3	5.64	0	0	11.45	114
witamina E [mg]	30%	9	0.86	3.33	1.13	0	0	5.33	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.47	0.58	0	0	1.37	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.51	0.26	0	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.36	6.42	7.03	0	0	18.82	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.12	51.71	6.29	0	0	66.14	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.5	1.18	2.06	0	0	5.75	115

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	529.6	969.7	484.1	86.4	75.3	2145.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2214.5	4078	2029.5	367.2	316.5	9005.8	96
Białko [g]	0%	95	22.4	30.6	26.6	13.8	4.8	98.3	104
Tłuszcz [g]	0%	75	26.3	27.4	19.6	0	2.9	76.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.4	6.9	11.6	0	1.7	32.7	131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.3	12.3	1.3	0	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	5.2	1.3	0	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	373.6	57.3	0	0	452.4	151
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	53.92	158.94	53.72	7.8	7.3	281.69	100
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	2.55	18.41	4.08	7.8	7.04	39.89	72
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.64	17.77	7.1	0	0	31.51	93
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	28.2
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.52
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	43.29
Sód [mg]	0%	2000	916.62	609.42	847.82	60	58.06	2491.94	124
Potas [mg]	10%	4700	213.51	2185.36	543.18	0	0	2942.07	63
Wapń [mg]	10%	902.74	30.78	213.25	67.86	0	0	311.9	35
Fosfor [mg]	10%	580	166.69	579.31	348.67	0	0	1094.68	189
Magnez [mg]	10%	304.62	59.01	130.37	79.44	0	0	268.83	88
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.25	6.42	2.76	0	0	11.43	179
Witamina A [μg]	25%	565	2.84	50.96	10.5	0	0	64.31	12
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	1.56	5.46	0	0	12.42	125
witamina E [mg]	30%	9	0.65	4.48	1.07	0	0	6.21	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.46	0.24	0	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.07	0.83	0.32	0	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.61	5.9	6.93	0	0	16.45	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.7	30.58	6.29	0	0	38.59	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.29	1.52	2.11	0.15	0.14	6.22	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	690.3	1018.8	524.3	90	53.9	2377.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2897.3	4287.5	2194.7	378.7	227	9985.4	105
Białko [g]	0%	95	37.4	40.7	27.6	6.4	2.4	114.6	121
Tłuszcz [g]	0%	75	25.1	30.3	24	3	0.6	83.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.1	7.4	14.1	1.7	0.1	37.7	152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	9.5	0.7	0.9	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.3	5.1	1.3	0	0.3	8.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	41.1	30.1	92.5	12	0	175.7	59
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	83.6	150.64	53.05	9.3	11.39	308	109
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	29.62	20.86	2.8	6.3	7.8	67.39	120
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.15	9.64	7.5	0	3.3	30.6	90
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	50.78
Sód [mg]	0%	2000	1172.79	674.4	992.12	94.5	579	3512.82	177
Potas [mg]	10%	4700	826.54	964.88	525.63	270	702	3289.07	71
Wapń [mg]	10%	902.74	298.27	179.49	295.38	229.5	21.6	1024.26	113
Fosfor [mg]	10%	580	376.99	187	271.45	164.7	51.3	1051.45	181
Magnez [mg]	10%	304.62	90.91	67.32	87.63	22.95	24.3	293.12	97
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.89	2.75	2.98	0.13	1.35	10.11	158
Witamina A [μg]	25%	565	21.78	73.85	55.87	1.12	37.12	189.76	34
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	0.09	14.07	0.04	0	19.65	196
witamina E [mg]	30%	9	1.7	5.12	1.64	0.03	2.37	10.88	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.24	0.22	0.05	0.14	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.28	0.2	0.29	0.1	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.51	2.85	7.14	0.18	2.48	17.17	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.07	39.09	33.52	0.67	22.27	108.64	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.93	1.68	2.48	0.23	1.44	8.78	177

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2232	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9377.2	99
Białko [g]	0%	95	111.2	117
Tłuszcz [g]	0%	75	74.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	30.6	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	8.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	289.4	97
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	295.41	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	50.65	90
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	32.06	95
% energii z białka	0%	20	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	28
% energii z węglowodanów	0%	50	-	49
Sód [mg]	0%	2000	2706.06	135
Potas [mg]	10%	4700	3490.85	75
Wapń [mg]	10%	902.74	655.66	73
Fosfor [mg]	10%	580	1259.92	217
Magnez [mg]	10%	304.62	316.79	104
Żelazo [mg]	10%	6.38	11.79	185
Witamina A [µg]	25%	565	142.7	25
Witamina D [µg]	10%	10	14.2	142
witamina E [mg]	30%	9	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.52	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	20.1	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	71	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.76	135