

Plan żywieniowy: (1) Dieta Podstawowa - jadłospis dekadowy 19.08 - 01.09.2024 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-08-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2250 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-19

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

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty 50.00g 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] Salata 10.00g Pomidor 50.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa 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% Udko z kurczaka pieczone 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Szynka 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] 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: 3 - Środa, 2024-08-21

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

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser żółty 40.00g Pomidor 50.00g Salata 10.00g Arbuz 200.00g 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"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujęczny 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% Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 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 mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Chleb pszenno-żytni 50.00g 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% 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] Ogórek zielony świeży 50.00g Salata 10.00g Śliwki 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa 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% Ryba smażona (morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży 83%, Bułka tarta 8%, Jaja kurze całe 8% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 70.00g [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] Chleb pszenno-żytni 30.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% 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] 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: 6 - Sobota, 2024-08-24

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 40.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ogórek zielony świeży 50.00g Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-08-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] 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 Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Zrazy wieprzowe zawijane duszone w sosie własnym 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 41%, Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 10%, Boczek wędzony Morliny 10%, Cebula 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Musztarda 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, #papryka słodka Kamis 1% [składniki: papryka słodka mielona], Ziele angielskie CAŁE 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kluski śląskie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt brzoskwiowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-08-27

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. Chleb pszenno-żytni 30.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Ser żółty 40.00g 5. 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% 6. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 7. Pomidor 50.00g 8. Banan 1 szt. 120.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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 OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 4. Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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] 5. Ser topiony 25.00g 6. Papryka czerwona 50.00g 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. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 10 - Środa, 2024-08-28

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

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-08-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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.] Salata 10.00g Papryka czerwona 50.00g Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciate 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Gołębki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g 	<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: 12 - Piątek, 2024-08-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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 Rzodkiewka 50.00g Nektarynka 100.00g 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] Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Ryba smażona (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 83%, Bułka tarta 8%, Jaja kurze całe 8% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Chleb pszenno-żytni 70.00g Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser topiony 25.00g Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 13 - Sobota, 2024-08-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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] 5. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Ogórek zielony świeży 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Arbuz 200.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, Grzanki pszenne 6%, Por 5%, Mleko 2% Łaciate 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Kotlet z jaj smażony 100.00g składniki: Jaja kurze całe 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% 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. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyunka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-09-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g 2. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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).] 5. Ser żółty 40.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Cytryna 5.00g 	<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. Kotlet schabowy panierowany smażony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 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% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyntka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	654.2	994.7	623.9	90.7	2363.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2753.2	4184.9	2615.8	382.6	9936.6	105
Białko [g]	0%	95	30.1	31.9	25.6	5.5	93.2	99
Tłuszcz [g]	0%	75	20	27.1	26.3	2.2	75.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10	6.8	14	1.3	32.2	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.8	12.6	1.7	0.7	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	5	1.3	0.1	7.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	221.1	57.1	63.5	9	350.7	117
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	90.62	164.4	74.04	12.3	341.36	120
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	41.23	27.53	7.6	8.25	84.62	150
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.62	17.36	5.92	0.44	28.35	83
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.04
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	0%	2000	1019.56	580.73	832.9	70.5	2503.7	126
Potas [mg]	10%	4700	567	2340.64	431.94	241.65	3581.23	76
Wapń [mg]	10%	902.74	308.78	158.2	287.55	180.9	935.45	104
Fosfor [mg]	10%	580	347.27	495.75	100.02	130.95	1074	185
Magnez [mg]	10%	304.62	61.09	129.13	41	20.25	251.49	82
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.34	5.08	2.44	0.27	10.13	159
Witamina A [μg]	25%	565	171.92	81.37	11.36	11.13	275.79	48
Witamina D [μg]	10%	10	6.2	1.54	14.04	0.01	21.8	217
witamina E [mg]	30%	9	1.7	4.42	0.99	0.07	7.2	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.65	0.31	0.05	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.7	0.82	0.15	0.25	1.93	193
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.09	10.36	1.17	0.2	13.83	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.95	44.06	6.81	6.68	99.52	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.54	1.45	2.08	0.17	6.25	126

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	804.8	964.2	435.7	194	2398.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3374.9	4047.4	1828.9	812	10063.3	107
Białko [g]	0%	95	40	55.8	15.8	22	133.6	141
Tłuszcz [g]	0%	75	35.1	35	16.7	10	97	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	19.7	9.1	9.5	0	38.4	154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.4	12.1	0.1	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	6.6	0.3	0	8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	130.1	173.5	21.5	0	325.1	108
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	83.78	112.85	57.42	4	258.06	91
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.83	13.84	8.43	0	54.12	96
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.35	13.17	4.09	0	20.62	61
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.74
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	38.27
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	35.99
Sód [mg]	0%	2000	1399.39	450.92	1166.59	0	3016.91	151
Potas [mg]	10%	4700	801.97	2285.27	192.92	0	3280.18	70
Wapń [mg]	10%	902.74	607.15	198.81	19.43	0	825.4	91
Fosfor [mg]	10%	580	302.92	651.72	59.66	0	1014.31	174
Magnez [mg]	10%	304.62	60.67	136.48	25.33	0	222.48	73
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.66	4.87	1.04	0	7.59	118
Witamina A [μg]	25%	565	20.4	86.76	10.5	0	117.67	21
Witamina D [μg]	10%	10	16.3	0.91	5.4	0	22.61	226
witamina E [mg]	30%	9	1.11	4.13	0.61	0	5.87	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.52	0.08	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.7	0.03	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.25	9.54	1.53	0	13.33	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.24	52.06	6.29	0	70.6	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.49	1.12	2.91	0	7.54	151

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-21

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

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	646.9	798.5	511.7	94	2051.2	91
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2711.6	3362.6	2149.3	396.6	8620.1	91
Białko [g]	0%	95	26.7	34.4	26.3	5.5	93.1	98
Tłuszcz [g]	0%	75	28.4	19.2	20	2.2	70	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	15.3	5	11.2	1.3	33	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	5.9	0.3	0.7	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1	3.6	0.2	0.1	5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	243.5	47.8	44.7	10.5	346.5	116
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	73.29	129	56.82	13.2	272.32	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	21.85	17.55	8.54	8.1	56.05	99
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.63	14.44	0.7	0.6	20.38	60
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	29.52
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.98
Sód [mg]	0%	2000	830.52	493.59	1023.02	72	2419.15	122
Potas [mg]	10%	4700	572.79	2108.49	274.17	229.5	3184.97	68
Wapń [mg]	10%	902.74	316.44	195.27	13.95	180.9	706.58	79
Fosfor [mg]	10%	580	202.24	340.06	84.61	129.6	756.52	131
Magnez [mg]	10%	304.62	53.79	121.14	17.52	18.9	211.36	70
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.09	4.47	0.65	0.27	8.49	133
Witamina A [μg]	25%	565	26.47	119.99	10.5	3.14	160.12	29
Witamina D [μg]	10%	10	14.8	0.18	5.42	0.02	20.44	204
witamina E [mg]	30%	9	1.16	4.48	0.43	0.32	6.41	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.46	0.04	0.04	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.33	0.4	0.08	0.24	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.65	6.03	2.71	0.2	11.6	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.88	58.46	6.29	1.88	82.53	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.07	1.23	2.55	0.18	6.04	122

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	653.7	573.1	558.6	90.7	1876.2	83
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2753.8	2413.8	2348.4	382.6	7898.9	83
Białko [g]	0%	95	30.5	31.8	24.9	5.5	92.9	98
Tłuszcz [g]	0%	75	18	12.2	18.4	2.2	51	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	6.4	2.5	7.3	1.3	17.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	4.9	1.8	0.7	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.9	3.2	1	0.1	5.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	20.2	89.1	21.5	9	139.8	47
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	94.26	90.38	75.86	12.3	272.81	96
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	34.14	17.77	11.01	8.25	71.18	128
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.04	13.16	5.4	0.44	23.07	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.82
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.05
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	0%	2000	971.06	457.97	1007.69	70.5	2507.23	126
Potas [mg]	10%	4700	717.2	1997.88	287.93	241.65	3244.67	69
Wapń [mg]	10%	902.74	313.63	146.73	29.45	180.9	670.73	74
Fosfor [mg]	10%	580	265.88	414.43	131.01	130.95	942.28	163
Magnez [mg]	10%	304.62	49.45	118.62	46.2	20.25	234.53	77
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.63	4.13	1.91	0.27	7.95	125
Witamina A [μg]	25%	565	12.1	124.88	12.76	11.13	160.89	28
Witamina D [μg]	10%	10	0.1	0.25	5.4	0.01	5.76	58
witamina E [mg]	30%	9	1.34	2.47	1.05	0.07	4.95	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.48	0.16	0.05	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.48	0.54	0.06	0.25	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.35	7.68	2.99	0.2	12.23	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.26	62.69	7.66	6.68	84.29	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.42	1.14	2.51	0.17	6.26	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-24

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-25

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

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-08-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	848.8	1091.6	396.1	90.7	2427.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3551.1	4584.3	1666.8	382.6	10184.9	109
Białko [g]	0%	95	33.8	46.2	21.1	5.5	106.7	113
Tłuszcz [g]	0%	75	43.8	38.7	10.7	2.2	95.5	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	23.3	7.8	5.7	1.3	38.2	152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	12.1	10.2	0.7	0.7	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	6.2	1.2	0.1	9.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	129.1	52.8	50.5	9	241.4	81
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.15	146.33	57.36	12.3	297.15	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	27.45	18.47	7.98	8.25	62.16	111
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3	13.5	7.1	0.44	24.06	71
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.27
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	49.06
Sód [mg]	0%	2000	2219.39	1482.78	762.22	70.5	4534.9	227
Potas [mg]	10%	4700	777.94	1864.77	502.5	241.65	3386.88	73
Wapń [mg]	10%	902.74	342.73	134.88	34.02	180.9	692.54	77
Fosfor [mg]	10%	580	377.08	335.25	266.95	130.95	1110.24	192
Magnez [mg]	10%	304.62	61.48	126.89	76.2	20.25	284.83	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.76	3.84	2.68	0.27	8.57	134
Witamina A [μg]	25%	565	42.63	91.89	10.5	11.13	156.17	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.83	0.07	5.43	0.01	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	1.3	5.05	1.05	0.07	7.48	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.41	0.23	0.05	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.61	0.33	0.16	0.25	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.68	6.31	6.87	0.2	17.06	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.58	53.94	6.29	6.68	92.5	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	5.54	3.7	1.9	0.17	11.33	227

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-08-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	935.5	1034.6	457	90	2517.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3928.3	4338.4	1918.2	378.7	10563.7	112
Białko [g]	0%	95	39.5	53.8	19.6	6.4	119.4	127
Tłuszcz [g]	0%	75	36.9	40.1	17.7	3	97.8	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	21.5	12.4	9.7	1.7	45.5	182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.6	14.7	2.6	0.9	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.2	7.3	0.9	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	66.4	12	354.9	118
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	112.69	122.88	56.97	9.3	301.85	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	58.82	19.65	7.74	6.3	92.52	164
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.15	16.94	4.3	0	24.4	72
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.85
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.27
Sód [mg]	0%	2000	1033.26	681.89	961.77	94.5	2771.44	139
Potas [mg]	10%	4700	958.62	2760.55	368	270	4357.18	93
Wapń [mg]	10%	902.74	554.36	156.09	108.23	229.5	1048.19	115
Fosfor [mg]	10%	580	232.91	722.54	301.06	164.7	1421.23	245
Magnez [mg]	10%	304.62	78.65	178.45	50.37	22.95	330.43	110
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.28	5.71	1.82	0.13	8.95	141
Witamina A [μg]	25%	565	21.7	90.76	55.87	1.12	169.46	30
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	5.47	0.04	20.57	206
witamina E [mg]	30%	9	0.77	4.44	1.41	0.03	6.66	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.7	0.12	0.05	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.75	0.2	0.29	1.77	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.26	11.48	4.78	0.18	17.73	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.02	54.45	33.52	0.67	101.67	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.58	1.7	2.4	0.23	6.92	139

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	733.9	1157.6	520.2	237.3	2649.1	118
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3084	4891.3	2188.5	1000.6	11164.6	118
Białko [g]	0%	95	35.1	55.4	33.4	25.2	149.2	157
Tłuszcz [g]	0%	75	26.2	16.1	17.7	6.3	66.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.4	3.5	7.4	3.7	29.2	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.5	5.7	1.7	2	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.1	2.6	2.8	0.2	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.3	153.3	58.5	22.5	298.7	100
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	91.64	206.03	56.84	19.95	374.47	133
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	34.81	21.59	7.86	19.35	83.62	148
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.7	16.94	0.31	0	21.96	65
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	26.63
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	48.54
Sód [mg]	0%	2000	1081.09	1370.39	904.81	60	3416.3	171
Potas [mg]	10%	4700	824.56	1674.39	204.85	137.7	2841.51	61
Wapń [mg]	10%	902.74	286.75	158.39	54.51	114.75	614.41	69
Fosfor [mg]	10%	580	322	454.17	245.39	275.4	1296.97	223
Magnez [mg]	10%	304.62	55.18	116.39	25.46	10.8	207.84	68
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.62	3.18	1.07	0.27	6.15	96
Witamina A [μg]	25%	565	21.78	77.92	74.04	0	173.75	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.52	0.34	8.59	0.1	14.57	145
witamina E [mg]	30%	9	1.38	2.26	0.9	0.07	4.62	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.26	0.03	0.02	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.5	0.2	0.54	1.78	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.57	7.45	5.99	0.21	17.23	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.07	16.94	3.02	0	33.04	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.7	3.42	2.26	0.15	8.54	171

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-08-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	823.1	942.4	671.2	90.7	2527.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3465.2	3972	2816.1	382.6	10636	113
Białko [g]	0%	95	36.4	33.7	28.4	5.5	104.2	110
Tłuszcz [g]	0%	75	24.8	19.6	28.8	2.2	75.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.4	6.4	14.6	1.3	33.8	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	5.7	7.9	1.5	0.7	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	2.7	0.3	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	246.3	55.1	63.5	9	373.9	124
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	115.66	166.22	74.79	12.3	368.98	131
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	42.55	28.9	11.39	8.25	91.1	162
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.35	17.27	0.92	0.44	23.01	68
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.74
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	0%	2000	1271.99	715.63	836.69	70.5	2894.82	146
Potas [mg]	10%	4700	731.23	2433.42	187.76	241.65	3594.08	77
Wapń [mg]	10%	902.74	311.32	153.11	275.15	180.9	920.5	101
Fosfor [mg]	10%	580	457.72	496.22	16.35	130.95	1101.25	191
Magnez [mg]	10%	304.62	73.99	133.37	17.22	20.25	244.84	81
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.92	5.16	0.77	0.27	9.14	143
Witamina A [μg]	25%	565	65.81	83.61	12.76	11.13	173.32	31
Witamina D [μg]	10%	10	6.38	1.54	14.04	0.01	21.98	219
witamina E [mg]	30%	9	1.78	3.15	0.62	0.07	5.64	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.66	0.03	0.05	1.25	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.77	0.83	0.02	0.25	1.88	188
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.14	10.83	0.48	0.2	16.65	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.48	45.4	7.66	6.68	99.24	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.17	1.78	2.09	0.17	7.23	146

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-08-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	631	753.1	487.6	194	2065.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2655.7	3172.5	2045.4	812	8685.7	92
Białko [g]	0%	95	33.4	37.2	20.6	22	113.3	119
Tłuszcz [g]	0%	75	19.7	17.5	20.6	10	67.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10	4.1	10.8	0	25	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.5	5.2	4	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	0.9	3.3	0.8	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	77.9	77.3	68.4	0	223.7	75
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.45	118.05	56.1	4	259.62	92
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	29.36	19.22	7.36	0	55.95	99
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	2.94	13.05	2.62	0	18.62	55
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.82
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	33.4
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	40.78
Sód [mg]	0%	2000	1126.21	512.71	1046.27	0	2685.2	134
Potas [mg]	10%	4700	811.19	1920.05	336.77	0	3068.03	65
Wapń [mg]	10%	902.74	306.35	173.6	106.79	0	586.75	65
Fosfor [mg]	10%	580	324.59	410.6	268.12	0	1003.32	173
Magnez [mg]	10%	304.62	57.57	108.5	34.62	0	200.7	66
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.7	4.39	1.56	0	7.66	121
Witamina A [μg]	25%	565	22.96	55.84	10.5	0	89.3	16
Witamina D [μg]	10%	10	5.5	0.21	5.62	0	11.34	113
witamina E [mg]	30%	9	1.5	2.39	0.75	0	4.66	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.42	0.37	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.47	0.15	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.85	6.62	3.9	0	12.37	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.77	28.86	6.29	0	48.93	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.81	1.28	2.61	0	6.71	134

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-08-31

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

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-09-01

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2277.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9569.5	101
Białko [g]	0%	95	106.4	112
Tłuszcz [g]	0%	75	77.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	31.2	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	274	92
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	299.65	106
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	69.64	124
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	23.11	68
% energii z białka	0%	17	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	53	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2939.16	147
Potas [mg]	10%	4700	3190.65	68
Wapń [mg]	10%	902.74	678.85	75
Fosfor [mg]	10%	580	962.77	166
Magnez [mg]	10%	304.62	229	75
Żelazo [mg]	10%	6.38	8.3	130
Witamina A [µg]	25%	565	159.98	28
Witamina D [µg]	10%	10	16.11	161
witamina E [mg]	30%	9	6.27	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	14.18	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.79	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.34	147