

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 19.08 - 01.09.2024 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-08-19
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, 2024-08-19

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. Szpinak 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 łopatką 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, 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, 2024-08-20

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. Pomidor 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, 2024-08-21

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%] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Ser mozzarella 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Brzoskwinia 100.00g Sałata 10.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% 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% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Twaróg półtłusty 40.00g 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"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3%

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-22

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. 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 (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 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, 2024-08-23

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. 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. 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]</p> <p>4. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Śliwki 150.00g</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, 2024-08-24

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 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Ziola prowansalskie 0%, 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 (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 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 (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 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, 2024-08-25

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, 2024-08-26

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 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. Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</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. Sałata 10.00g</p> <p>6. Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g</p> <p>7. Kiwi 1 szt. 90.00g</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. 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%</p> <p>2. 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%</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 kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Kasza jaglana 200.00g</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. Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</p> <p>4. Szyntka 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>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% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-08-27

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. Arbuz 200.00g</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. 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. 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, 2024-08-28

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 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 5.00g 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"> 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%, Ziola prowansalskie 0%, Sól biała 0% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% 	<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%] 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 	<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"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-08-29

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 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%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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 Papryka czerwona 50.00g 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"> 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% Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatką 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% 	<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%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycyca 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser twarogowy półtłusty 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<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"> Jabłko 1 szt. 150.00g

Dzień: 12 - Piątek, 2024-08-30

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%] 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 Rzodkiewka 50.00g Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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"> 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% Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 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% 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% 	<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%] Ser twarogowy półtłusty 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%

Dzień: 13 - Sobota, 2024-08-31

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 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. 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 (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. 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, 2024-09-01

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%] Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g 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"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza jęczmienna perlowa 100.00g 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% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<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 z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 40.00g Papryka czerwona 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"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]

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

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	566.6	978.7	478.2	90	74.3	2188	96
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2378.8	4116.9	2009.1	378.7	313.9	9197.6	96
Białko [g]	0%	95	33.3	31.9	21.5	6.4	0.6	93.8	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	12.6	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	57.1	21.5	12	0	311.7	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.76	160.4	70.19	9.3	18.14	323.81	114
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	14.7	23.53	3.89	6.3	14.55	62.99	112
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.62	17.36	9.93	0	3	37.93	111
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	58.22
Sód [mg]	0%	2000	1039.99	580.73	502.03	94.5	3	2220.25	111
Potas [mg]	10%	4700	702.43	2340.64	566.34	270	180.9	4060.32	87
Wapń [mg]	10%	902.74	322.03	158.2	45.62	229.5	5.4	760.76	85
Fosfor [mg]	10%	580	461.86	495.75	255.59	164.7	12.15	1390.06	239
Magnez [mg]	10%	304.62	97.57	129.13	81.09	22.95	4.05	334.8	110
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.71	5.08	3.99	0.13	0.4	13.32	209
Witamina A [μg]	25%	565	162.92	81.37	11.28	1.12	10.35	267.05	47
Witamina D [μg]	10%	10	6.2	1.54	5.4	0.04	0	13.19	131
witamina E [mg]	30%	9	2.13	4.42	1.56	0.03	0.51	8.67	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.65	0.47	0.05	0.04	1.53	154
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.75	0.82	0.2	0.29	0.03	2.1	210
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.61	10.36	4.69	0.18	0.22	20.09	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.55	44.06	6.77	0.67	6.2	94.27	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.59	1.45	1.25	0.23	0	5.55	111

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	524.5	1000.1	408.2	194	9.1	2135.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2203.9	4192.5	1711.6	812	38.7	8958.9	94
Białko [g]	0%	95	30.6	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	65.67	108.35	53.84	4	2.28	234.15	82
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.82	15.25	3.43	0	1.5	36.01	64
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.56	12.65	7.1	0	0	27.31	80
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	29.56
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	0%	2000	839.5	691.73	1028.02	0	0.47	2559.73	128
Potas [mg]	10%	4700	830.8	2241.27	328.35	0	0.09	3400.53	73
Wapń [mg]	10%	902.74	307.43	154.52	32.67	0	2.64	497.28	55
Fosfor [mg]	10%	580	448.48	632.59	174.25	0	0	1255.34	216
Magnez [mg]	10%	304.62	100.5	130.13	61.8	0	0.99	293.43	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.84	4.98	2.41	0	0.1	10.35	163
Witamina A [µg]	25%	565	14.01	39.42	10.5	0	0	63.94	11
Witamina D [µg]	10%	10	5.47	0.91	5.4	0	0	11.78	118
witamina E [mg]	30%	9	1.2	3.8	1.04	0	0	6.05	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.47	0.21	0	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.54	0.69	0.08	0	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.58	9.29	4.04	0	0	19.93	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.41	29.2	6.29	0	0	43.92	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.09	1.72	2.57	0	0	6.39	128

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
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), 2024-08-22

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	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), 2024-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	543.9	672.2	536.3	90	75.3	1917.9	85
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2281.8	2829.2	2253	378.7	316.5	8059.5	85
Białko [g]	0%	95	22	31.4	24.7	6.4	4.8	89.4	94
Tłuszcz [g]	0%	75	20	16.6	18.3	3	2.9	61	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	1.2	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	73.59	106.34	71.77	9.3	7.3	268.32	95
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.12	22.26	6.59	6.3	7.04	59.33	106
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.57	14.38	7.32	0	0	31.29	92
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	0%	2000	779.5	676.31	966.29	94.5	58.06	2574.67	129
Potas [mg]	10%	4700	555.43	2357.29	345.98	270	0	3528.71	75
Wapń [mg]	10%	902.74	70.35	158.91	35.39	229.5	0	494.17	55
Fosfor [mg]	10%	580	206.33	408.52	180.15	164.7	0	959.71	165
Magnez [mg]	10%	304.62	72.64	133.51	62.94	22.95	0	292.05	97
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.11	4.92	2.5	0.13	0	10.67	167
Witamina A [μg]	25%	565	12.13	147.52	12.76	1.12	0	173.55	30
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	0.28	5.4	0.04	0	11.13	111
witamina E [mg]	30%	9	1.56	3.73	1.24	0.03	0	6.56	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.53	0.22	0.05	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.14	0.58	0.08	0.29	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.33	8.43	4.07	0.18	0	17.02	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.28	70.42	7.66	0.67	0	86.04	127
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), 2024-08-24

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	553.1	887.8	389.6	194	262.7	2287.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2323.4	3746.9	1637.1	812	1100.2	9619.7	102
Białko [g]	0%	95	30.6	44	22.1	22	10.6	129.4	135
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	59.1	54.7	0	21.5	188.3	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	-	-	-	-	-	-	25.26
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	31.98
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	42.76
Sód [mg]	0%	2000	848.02	632.81	758.72	0	674.5	2914.07	146
Potas [mg]	10%	4700	677.55	1445.04	507.23	0	124.29	2754.12	59
Wapń [mg]	10%	902.74	44.82	183.72	64.17	0	15.12	307.84	34
Fosfor [mg]	10%	580	284.5	357.48	317.13	0	99.22	1058.35	183
Magnez [mg]	10%	304.62	76.2	94.18	77.78	0	34.06	282.24	93
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.31	4.36	2.86	0	1.21	11.77	184
Witamina A [μg]	25%	565	20.85	45.09	9.6	0	0.48	76.03	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	6.46	6.57	0	2.16	22.43	195
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), 2024-08-25

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	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), 2024-08-26

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	688.3	1565.7	380.1	90	75.3	2799.5	125
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2872.4	6590.8	1598.8	378.7	316.5	11757.4	125
Białko [g]	0%	95	24.9	57.6	21.1	6.4	4.8	115	121
Tłuszcz [g]	0%	75	38.4	43.8	10.7	3	2.9	98.9	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	138.1	50.5	12	0	310.1	104
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.27	243.97	53.36	9.3	7.3	379.21	135
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	10.18	13.76	3.98	6.3	7.04	41.27	73
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.49	17.52	7.1	0	0	34.11	101
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.33
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	45.55
Sód [mg]	0%	2000	1972.22	1112.31	762.22	94.5	58.06	3999.33	201
Potas [mg]	10%	4700	666.21	1810.77	502.5	270	0	3249.5	70
Wapń [mg]	10%	902.74	104.49	163.87	34.02	229.5	0	531.9	59
Fosfor [mg]	10%	580	352.18	792.05	266.95	164.7	0	1575.89	272
Magnez [mg]	10%	304.62	93.03	276.16	76.2	22.95	0	468.35	155
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.74	12.55	2.68	0.13	0	19.12	300
Witamina A [μg]	25%	565	42.67	102.81	10.5	1.12	0	157.11	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	4.56	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	10.04	6.87	0.18	0	24.16	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.6	44.12	6.29	0.67	0	76.7	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.93	2.78	1.9	0.23	0.14	9.99	201

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

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	742.1	1018.6	389.7	90	110.6	2351.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3112.1	4270.4	1637.6	378.7	468.1	9867.1	104
Białko [g]	0%	95	37.7	53.8	20.7	6.4	3.3	122	129
Tłuszcz [g]	0%	75	30.4	40.1	11.9	3	1.3	86.8	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	18.2	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	1.2	7.3	1.3	0	0	10	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	44.7	12	0	333.1	111
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	83.31	118.88	53.66	9.3	21.6	286.76	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.37	15.65	3.93	6.3	0.56	57.84	103
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.11	16.94	7.5	0	0.56	33.13	98
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	0%	2000	852.46	681.89	695.72	94.5	14.39	2338.99	118
Potas [mg]	10%	4700	959.52	2760.55	455.52	270	0	4445.6	95
Wapń [mg]	10%	902.74	578.48	156.09	35.55	229.5	0	999.64	110
Fosfor [mg]	10%	580	391.31	722.54	252.91	164.7	0	1531.48	264
Magnez [mg]	10%	304.62	102.41	178.45	74.67	22.95	0	378.49	126
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.18	5.71	2.68	0.13	0	11.72	184
Witamina A [μg]	25%	565	28.6	90.76	55.87	1.12	0	176.36	31
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	5.42	0.04	0	20.52	205
witamina E [mg]	30%	9	1.3	4.44	1.64	0.03	0	7.42	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.7	0.22	0.05	0	1.4	140
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	4.67	11.48	6.57	0.18	0	22.93	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.16	54.45	33.52	0.67	0	105.81	157
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), 2024-08-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	599.2	1135.5	483.3	90	53.9	2362	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2512.6	4796.8	2029.1	378.7	227	9944.5	104
Białko [g]	0%	95	34	56.2	32.8	6.4	2.4	132	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	154.3	58.5	12	0	289.1	96
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	-	-	-	-	-	-	23.24
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.38
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	0%	2000	994.39	1360.36	766.81	94.5	579	3795.07	190
Potas [mg]	10%	4700	778.93	1663.59	398.35	270	702	3812.89	81
Wapń [mg]	10%	902.74	292.87	150.29	74.31	229.5	21.6	768.58	84
Fosfor [mg]	10%	580	438.06	439.12	409.19	164.7	51.3	1502.38	260
Magnez [mg]	10%	304.62	97.97	106.12	81.26	22.95	24.3	332.61	110
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.67	3	3.05	0.13	1.35	10.21	160
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	77.87	74.04	1.12	37.12	201.12	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	7.47	9.58	0.18	2.48	26.26	229
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	9.48	190

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	578.5	926.4	513	90	74.3	2182.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2426.8	3904	2155.8	378.7	313.9	9179.4	97
Białko [g]	0%	95	32.8	33.7	23.5	6.4	0.6	97.1	104
Tłuszcz [g]	0%	75	22.6	19.6	16.5	3	0.6	62.4	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.6	6.4	7	1.7	0	25.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.9	7.9	2.4	0.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.4	2.7	1.4	0	0.1	6.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	257.6	55.1	26.6	12	0	351.3	117
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.65	162.22	71.08	9.3	18.14	325.41	115
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	14.72	24.9	6.95	6.3	14.55	67.43	119
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.55	17.27	7.32	0	3	35.16	104
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	17.51
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	58.36
Sód [mg]	0%	2000	1016.29	715.63	463.49	94.5	3	2292.92	115
Potas [mg]	10%	4700	842.29	2433.42	376.49	270	180.9	4103.12	88
Wapń [mg]	10%	902.74	320.77	153.11	60.77	229.5	5.4	769.57	86
Fosfor [mg]	10%	580	552.49	496.22	241.44	164.7	12.15	1467.01	253
Magnez [mg]	10%	304.62	107.11	133.37	65.37	22.95	4.05	332.86	109
Żelazo [mg]	10%	6.38	4.01	5.16	2.55	0.13	0.4	12.28	192
Witamina A [µg]	25%	565	56.81	83.61	12.76	1.12	10.35	164.66	29
Witamina D [µg]	10%	10	6.27	1.54	5.42	0.04	0	13.27	132
witamina E [mg]	30%	9	2.12	3.15	1.25	0.03	0.51	7.08	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.66	0.23	0.05	0.04	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.84	0.83	0.2	0.29	0.03	2.2	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.94	10.83	4.12	0.18	0.22	21.31	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.08	45.4	7.66	0.67	6.2	94.04	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.54	1.78	1.15	0.23	0	5.73	115

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	560.7	839.9	431	194	9.1	2034.8	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2354.5	3533.8	1808.9	812	38.7	8548	90
Białko [g]	0%	95	34	37.3	23.5	22	0	116.9	123
Tłuszcz [g]	0%	75	19.5	23.5	15.6	10	0	68.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.3	6	7.7	0	0	24.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	7.7	3	0	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	4.3	1.4	0	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	78.1	96.2	57.2	0	0	231.6	77
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	66.2	126.24	52.61	4	2.28	251.33	89
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.61	17.75	3	0	1.5	37.87	68
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.28	13.05	7.1	0	0	28.43	83
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	27.13
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	51.01
Sód [mg]	0%	2000	1002.18	714.7	825.22	0	0.47	2542.59	127
Potas [mg]	10%	4700	827.37	1905.77	522.08	0	0.09	3255.32	70
Wapń [mg]	10%	902.74	322.55	186.68	60.57	0	2.64	572.46	64
Fosfor [mg]	10%	580	466.35	411.2	323.43	0	0	1201	207
Magnez [mg]	10%	304.62	102.38	108.42	74.18	0	0.99	285.97	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.28	4.56	2.95	0	0.1	10.9	171
Witamina A [μg]	25%	565	13.54	68.99	10.5	0	0	93.04	16
Witamina D [μg]	10%	10	5.5	0.3	5.64	0	0	11.45	114
witamina E [mg]	30%	9	0.86	2.99	1.13	0	0	5	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.42	0.58	0	0	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.5	0.26	0	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.36	6.17	7.03	0	0	18.57	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.12	28.86	6.29	0	0	43.28	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.5	1.78	2.06	0	0	6.35	127

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

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), 2024-09-01

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	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	2235.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9390.7	99
Białko [g]	0%	95	111.1	117
Tłuszcz [g]	0%	75	74.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	30.6	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	8.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	289.6	97
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	295.56	105
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	51.33	91
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	31.83	94
% energii z białka	0%	20	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	28
% energii z węglowodanów	0%	50	-	49
Sód [mg]	0%	2000	2815.59	141
Potas [mg]	10%	4700	3501.99	75
Wapń [mg]	10%	902.74	653.84	72
Fosfor [mg]	10%	580	1259.17	217
Magnez [mg]	10%	304.62	317.92	105
Żelazo [mg]	10%	6.38	11.82	185
Witamina A [µg]	25%	565	139.88	25
Witamina D [µg]	10%	10	14.19	142
witamina E [mg]	30%	9	7.13	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.52	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	20.03	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.72	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.03	141