

## Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 02.09 - 15.09.2024 r.

<b>Ile dni:</b>	14
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-02
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2250 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Paszтет pieczony 50.00g</b> [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól), proszek <b>jajowy</b> (jaja kurcze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>]</p> <p>4. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</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>9. Jabłko 1 szt. 150.00g</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b>, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. <b>Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g</b> składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, 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. <b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>Mleko 2% Łaciaste 45%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 9%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Hummus 50.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam KRESTO 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</p> <p>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p>	<p>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. <b>Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciaste 97%</b>, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 80.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>5. Śliwki 1 szt. 150.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</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. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosołowa z kurczaka 20%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%</b>, Marchew 9%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. <b>Bitki wieprzowe duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></p> <p>4. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. <b>Sos pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> 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. <b>Ser twarogowy półtłusty 25.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>5. Rzodkiewka 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. <b>Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. <b>Chleb graham 60.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Szyńka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 10.00g</p>

## Dzień: 3 - Środa, 2024-09-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Ogórek zielony świeży 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki ], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana prażona 100.00g</li> <li>Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Paprykarz szczeciński 50.00g</b> [składniki: <b>Szprot</b> rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik <b>sojowy</b>, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Oliwki zielone marynowane konserwowe 40.00g</li> <li><b>Serek typu fromage naturalny 50.00g</b> [składniki: ser <b>twarogowy</b>, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</li> <li>Brzoskwinia 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 10%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciate 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 2%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 19%</b>, <b>Jaja kurze całe 14%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana 100.00g</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g</b> [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g</b> składniki: <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciate 97%</b>, Budyń winiary bez cukru 3%</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Ser żółty 30.00g</b></p> <p>4. <b>Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g</b> składniki: <b>#twaróg półtłusty Września 65%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 25%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Arbuz 200.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g</b> składniki: <b>Morszczuk świeży 62%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></p> <p>4. <b>Sos cytrynowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>Mleko 2% Łaciate 33%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 100% sok z cytryny S 5%, 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. <b>Buraki zasmażane 150.00g</b> składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>3. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. <b>Twaróg półtłusty 25.00g</b></p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p>	<p>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li><b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, <b>Żurek ZAKWAS 21%</b>, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Jaja kurze cafe 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</li> <li>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%</li> <li><b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciaste 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur 200.00g</b></li> <li><b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g</b> składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 86%</b>, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler</b>, <b>soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Ogórek zielony świeży 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. <b>Jajka gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jajka kurze całe 100%</b></p> <p>5. Szpinak 10.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. <b>Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, <b>Zacierka jajeczna 12%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 4%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Gołąbki siekane 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatką 35%, Ryż biały 26%, <b>Jajka kurze całe 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, <b>Mleko 2%</b> <b>Łaciaste 45%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 9%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Hummus 40.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam KRESTO 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 30.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</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. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Jabłko 1 szt. 130.00g</p>



## Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-09-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></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. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></p> <p>4. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>5. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Twaróg półtłusty 25.00g</b></p> <p>4. Polędwica sopočka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</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. <b>Serek wiejski naturalny piątynica 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-09-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g</b> [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza <b>manna</b> (z <b>pszenicy</b>), sól, białko <b>sojowe</b>, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, <b>mleko</b> w proszku, <b>serwatka</b> (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy]</p> <p>4. <b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Jabłko 1 szt. 150.00g</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. <b>Zupa ryżowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciate 5%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Jajka gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Marchewka gotowana oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, 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. <b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> 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. <b>Ser twarogowy półtłusty 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</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. <b>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych.]</p>	<p>1. <b>Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciate 97%</b>, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

## Dzień: 10 - Środa, 2024-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Twaróg półtłusty 70.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Jabłko 1 szt. 150.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g</b> składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki ], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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%</li> <li>Kasza gryczana prażona 100.00g</li> <li>Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li><b>Sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 23%</b>, Koper ogrodowy 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</li> <li>Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</li> <li>Cytryna 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb graham 60.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodowy (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</li> <li><b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>

**Dzień: 11 - Czwartek, 2024-09-12**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. <b>Ser żółty 30.00g</b></p> <p>5. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, <b>Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%</b>, Marchew 9%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. <b>Bitki wieprzowe duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. <b>Sos pieczeniowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>4. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b></p> <p>5. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Paprykarz szczeciński 50.00g</b> [składniki: <b>Szprot</b> rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik <b>sojowy</b>, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</p> <p>4. <b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> 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. <b>Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p>	<p>1. <b>Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p>

**Dzień: 12 - Piątek, 2024-09-13**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p>	<p>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</b></p> <p>2. <b>Ryba smażona (dorsz) 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 83%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>,</p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p>	<p>1. <b>Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

<p>3. <b>Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 63%</b>, Rzodkiewka 24%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. 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>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p><b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>3. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% Łaciaste 10%</b></p> <p>4. <b>Sos cytrynowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, <b>Mleko 2% Łaciaste 33%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 16%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 100% sok z cytryny S 5%, 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. Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</p>	<p>3. <b>Szyńka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. <b>Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g</b> [składniki: odtłuszczone <b>mleko, ser, masło</b>, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka <b>mleka</b>, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>5. Sałatka wiosenna 50.00g składniki: Pomidor 29%, Sałata 19%, Ogórek 19%, Rzodkiewka 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 2%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%</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>		
---	---	---	--	--

Dzień: 13 - Sobota, 2024-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g</b> składniki: <b>#twaróg półtłusty Września 65%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych ], Rzodkiewka 25%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Pomidor 50.00g</p> <p>5. <b>Ser żółty 40.00g</b></p> <p>6. Jabłko 1 szt. 120.00g</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Czosnek granulowany 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</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. <b>Ziemniaki puree 250.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 90%, <b>Mleko 2% łaciate 10%</b></p> <p>4. <b>Surówka wykwinna 150.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, <b>Majonez delikatny Winiary 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt siodu (słód <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka <b>sojowego</b>, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają <b>laktozę</b> z mleka, <b>seler, soje</b>, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. <b>Twaróg półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p>	<p>1. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>

## Dzień: 14 - Niedziela, 2024-09-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> 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. <b>Ser mozzarella 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> 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. 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. <b>Żurek z ziemniakami 2016 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, <b>Żurek ZAKWAS 24%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. 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%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur 200.00g</b></p> <p>4. <b>Sos śmietanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 40%, <b>Mleko 2% Łaciate 35%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 17%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, 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. <b>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g</b> składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b></p>	<p>1. <b>Chleb graham 100.00g</b> [składniki: Woda, mąka <b>pszenna</b> 750, mąka <b>pszenna</b> 1850 graham, mąka <b>żytnia</b> 720, ekstrakt słodu (sól <b>jęczmienny</b>, woda), zakwas <b>żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. <b>Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g</b> [składniki: <b>śmietanka</b> 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. <b>Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w oleju 58%</b>, <b>Twaróg półtłusty 39%</b>, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</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. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	654.8	680.9	536.3	90	75.3	2037.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2742.2	2866.7	2253	378.7	316.5	8557.3	90
Białko [g]	0%	95	26.7	35.1	24.7	6.4	4.8	97.8	103
Tłuszcz [g]	0%	75	28.3	16	18.3	3	2.9	68.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	13.3	3.4	7.3	1.7	1.7	27.7	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	8.3	6	1.9	0.9	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.3	3.8	1.3	0	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	207.1	31.5	21.5	12	0	272.1	91
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	78.94	106.31	71.77	9.3	7.3	273.64	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	19.47	22.26	6.59	6.3	7.04	61.68	111
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	11.32	14.38	7.32	0	0	33.04	97
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	31.32
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	46.77
Sód [mg]	0%	2000	908	607.78	966.29	94.5	58.06	2634.64	131
Potas [mg]	10%	4700	623.38	2198.24	345.98	270	0	3437.61	73
Wapń [mg]	10%	902.74	76.2	133.07	35.39	229.5	0	474.18	52
Fosfor [mg]	10%	580	286.88	316.55	180.15	164.7	0	948.29	163
Magnez [mg]	10%	304.62	80.74	119.67	62.94	22.95	0	286.31	95
Żelazo [mg]	10%	6.38	5.09	4.5	2.5	0.13	0	12.24	192
Witamina A [μg]	25%	565	18.13	133.47	12.76	1.12	0	165.5	29
Witamina D [μg]	10%	10	5.68	0.12	5.4	0.04	0	11.24	112
witamina E [mg]	30%	9	1.46	3.52	1.24	0.03	0	6.26	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.48	0.22	0.05	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.43	0.08	0.29	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.54	6.75	4.07	0.18	0	17.55	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.88	70.42	7.66	0.67	0	89.64	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.27	1.51	2.41	0.23	0.14	6.58	131



## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	576.6	964.6	381.2	194	263.5	2380.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2422.6	4042	1601.9	812	1103.6	9982.3	107
Białko [g]	0%	95	34.6	47.3	20.4	22	10.6	135.1	143
Tłuszcz [g]	0%	75	18.6	40.7	11.7	10	11.6	92.7	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	9.3	11	6.3	0	6.2	32.9	131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.8	15.1	1	0	0.2	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.6	4.5	1.2	0	0.6	8.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.6	66.3	48.9	0	21.5	203.4	67
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	72.19	109.06	52.35	4	30.96	268.57	96
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.96	15.72	2.19	0	0.75	36.64	65
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.5	13.65	7.75	0	3.98	34.88	103
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	25.35
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	36.21
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	38.45
Sód [mg]	0%	2000	852.42	485.17	697.52	0	674.7	2709.82	136
Potas [mg]	10%	4700	858.81	1932.23	472.4	0	130.32	3393.77	72
Wapń [mg]	10%	902.74	128.7	111.9	63.9	0	16.2	320.72	35
Fosfor [mg]	10%	580	462.79	374.17	298.59	0	100.17	1235.73	213
Magnez [mg]	10%	304.62	89.43	111.6	74.9	0	34.47	310.41	102
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.73	4.36	2.81	0	1.25	12.16	191
Witamina A [μg]	25%	565	16.35	80.39	9.6	0	0.97	107.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	5.68	0.58	5.44	0	5.4	17.11	171
witamina E [mg]	30%	9	2.07	3.49	0.64	0	0.39	6.6	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	0.77	0.22	0	0.11	1.77	178
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.49	0.24	0	0.04	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.78	7.35	6.01	0	2.17	23.33	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.8	48.23	5.76	0	0.58	64.39	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.13	1.21	1.74	0	1.68	6.77	136

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-04

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	657.4	888.7	531.3	90	75.6	2243.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2751.8	3750.5	2223.5	378.7	317.5	9422.2	99
Białko [g]	0%	95	32.4	43.8	23.8	6.4	5.1	111.7	117
Tłuszcz [g]	0%	75	31.2	16.9	24.8	3	3	79.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	17.9	3.4	11.3	1.7	1.7	36.3	146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	5.8	3.7	0.9	0.9	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.2	3	2.9	0	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	84.8	59.4	34.5	12	12	202.8	68
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.79	145.33	56.78	9.3	7.05	283.25	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	1.86	23.68	3.35	6.3	6.15	41.35	73
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.54	10.53	7.44	0	0	24.52	72
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.62
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.57
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	43.81
Sód [mg]	0%	2000	1246.81	636.74	937.72	94.5	57	2972.79	149
Potas [mg]	10%	4700	540.79	1412.3	475.5	270	164.7	2863.31	62
Wapń [mg]	10%	902.74	479.08	175.24	39.42	229.5	139.05	1062.3	116
Fosfor [mg]	10%	580	353.18	354.23	240.4	164.7	99.9	1212.43	208
Magnez [mg]	10%	304.62	90.82	90.97	73.95	22.95	13.5	292.19	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.45	4.11	2.73	0.13	0.13	9.56	149
Witamina A [μg]	25%	565	67.15	37.81	12.3	1.12	0	118.39	21
Witamina D [μg]	10%	10	11.94	0.02	5.61	0.04	0.04	17.66	175
witamina E [mg]	30%	9	0.81	2.94	2.3	0.03	0.03	6.12	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.17	0.24	0.05	0.03	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.4	0.11	0.29	0.17	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.83	6.4	4.83	0.18	0.12	15.37	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	18.7	7.37	0.67	0	28.44	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.11	1.59	2.34	0.23	0.14	7.43	149

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-05

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	684.3	1217.6	371.8	90	75.3	2439.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2855.9	5116.6	1563.6	378.7	316.5	10231.6	108
Białko [g]	0%	95	25.1	47.1	19.4	6.4	4.8	102.9	109
Tłuszcz [g]	0%	75	38.2	40.9	10.5	3	2.9	95.6	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	20.2	9.4	5.6	1.7	1.7	38.9	156
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	10.9	15.7	0.6	0.9	0	28.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.3	7.1	1.2	0	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	109.5	138.1	44.7	12	0	304.3	102
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.66	172.37	53.35	9.3	7.3	306.99	109
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	9.69	13.66	3.97	6.3	7.04	40.67	72
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.5	14.32	7.1	0	0	30.92	91
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.05
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	34.37
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	44.59
Sód [mg]	0%	2000	1971.62	1107.31	701.02	94.5	58.06	3932.53	197
Potas [mg]	10%	4700	611.31	1612.77	467.67	270	0	2961.77	63
Wapń [mg]	10%	902.74	92.34	154.87	33.75	229.5	0	510.48	56
Fosfor [mg]	10%	580	347.86	576.05	248.41	164.7	0	1337.03	230
Magnez [mg]	10%	304.62	88.08	186.16	73.32	22.95	0	370.52	122
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.95	8.23	2.63	0.13	0	14.96	234
Witamina A [μg]	25%	565	4.87	102.81	10.5	1.12	0	119.31	21
Witamina D [μg]	10%	10	5.78	0.6	5.42	0.04	0	11.86	118
witamina E [mg]	30%	9	2.35	4.49	1.05	0.03	0	7.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	1.18	0.22	0.05	0	2.05	206
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.31	0.82	0.15	0.29	0	1.58	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.52	7.97	6.3	0.18	0	21.99	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.92	44.12	6.29	0.67	0	54.02	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.92	2.76	1.75	0.23	0.14	9.83	197

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-06

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	703.9	918.7	383.9	90	110.6	2207.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2953.7	3862.6	1613.4	378.7	468.1	9276.7	98
Białko [g]	0%	95	35.2	36.5	19.9	6.4	3.3	101.5	107
Tłuszcz [g]	0%	75	27.1	26.7	11.7	3	1.3	69.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	16.1	9.2	6.2	1.7	0.5	34	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	10.2	0.6	0.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.2	4.9	1.3	0	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	73.2	115.4	44.7	12	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	83.66	141.46	53.47	9.3	21.6	309.5	110
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.53	21.73	3.74	6.3	0.56	63.88	114
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.21	17	7.5	0	0.56	33.28	98
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	54.66
Sód [mg]	0%	2000	790.61	671.86	693.52	94.5	14.39	2264.9	115
Potas [mg]	10%	4700	956.32	2557.92	455.52	270	0	4239.78	90
Wapń [mg]	10%	902.74	515.39	171.61	35.55	229.5	0	952.07	105
Fosfor [mg]	10%	580	392.3	484.89	252.91	164.7	0	1294.82	224
Magnez [mg]	10%	304.62	100.29	162.38	74.67	22.95	0	360.31	119
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.15	6.92	2.68	0.13	0	12.89	202
Witamina A [μg]	25%	565	30.47	80.01	55.87	1.12	0	167.49	29
Witamina D [μg]	10%	10	11.92	0.36	5.42	0.04	0	17.76	177
witamina E [mg]	30%	9	1.31	3.25	1.64	0.03	0	6.24	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.58	0.22	0.05	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.54	0.18	0.29	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.68	8.23	6.57	0.18	0	19.68	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	18.28	29.92	33.52	0.67	0	82.4	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.97	1.67	1.73	0.23	0.03	5.66	115

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-07

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	674.4	1107	480.9	90	53.9	2406.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2829.9	4682	2018.1	378.7	227	10136	106
Białko [g]	0%	95	34.7	56.5	30.8	6.4	2.4	131	139
Tłuszcz [g]	0%	75	25	11.9	17.8	3	0.6	58.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14.1	3.9	7.1	1.7	0.1	27.1	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.2	2.6	1.5	0.9	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	1	3.8	0	0.3	6.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.3	155.3	51.7	12	0	283.4	94
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	82.54	201.44	52.5	9.3	11.39	357.19	126
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	29.66	21.31	1.66	6.3	7.8	66.74	119
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.15	16.01	6.71	0	3.3	36.18	107
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	23.31
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	0%	2000	997.59	1145.53	1162.01	94.5	579	3978.64	199
Potas [mg]	10%	4700	965.86	1626.22	357.67	270	702	3921.77	85
Wapń [mg]	10%	902.74	299.35	159.41	40.47	229.5	21.6	750.35	82
Fosfor [mg]	10%	580	451.15	445.23	327.47	164.7	51.3	1439.86	248
Magnez [mg]	10%	304.62	102.43	102.15	78.02	22.95	24.3	329.86	110
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.1	2.92	2.98	0.13	1.35	10.49	165
Witamina A [μg]	25%	565	21.78	79.06	74.04	1.12	37.12	213.14	38
Witamina D [μg]	10%	10	5.47	0.35	8.55	0.04	0	14.42	145
witamina E [mg]	30%	9	1.71	1.3	1.49	0.03	2.37	6.91	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.25	0.21	0.05	0.14	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.5	0.1	0.29	0.1	1.56	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.77	7.37	9.51	0.18	2.48	26.34	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.07	17.63	3.02	0.67	22.27	56.68	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.49	2.86	2.9	0.23	1.44	9.94	199

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-08

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	600	1031	481.4	90	64.4	2267	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2516	4342.3	2023	378.7	272	9532.1	101
Białko [g]	0%	95	33.8	37.8	21.7	6.4	0.5	100.3	107
Tłuszcz [g]	0%	75	24.3	24.5	15.5	3	0.5	67.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.4	7.8	6.8	1.7	0	28	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.3	10.4	2	0.9	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2	3.3	1.3	0	0.1	6.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	252.6	72.2	26.6	12	0	363.4	121
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.11	173.73	67.33	9.3	15.73	331.21	118
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.05	25.64	6.12	6.3	12.61	65.73	117
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.62	18.01	7.28	0	2.6	35.52	104
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.86
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	0%	2000	993.99	814.37	461.48	94.5	2.6	2366.94	119
Potas [mg]	10%	4700	870.73	2526.1	372.97	270	156.78	4196.59	90
Wapń [mg]	10%	902.74	328.78	166.08	60.23	229.5	4.68	789.28	87
Fosfor [mg]	10%	580	559.96	544.2	240.26	164.7	10.53	1519.66	262
Magnez [mg]	10%	304.62	107.92	140.56	65.14	22.95	3.51	340.09	111
Żelazo [mg]	10%	6.38	4.2	5.5	2.54	0.13	0.35	12.74	200
Witamina A [μg]	25%	565	60.92	92.47	12.31	1.12	8.96	175.8	31
Witamina D [μg]	10%	10	6.42	1.66	5.42	0.04	0	13.56	135
witamina E [mg]	30%	9	2.21	3.6	1.22	0.03	0.44	7.51	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.67	0.76	0.22	0.05	0.03	1.76	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.83	0.89	0.2	0.29	0.03	2.25	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.56	11.45	4.11	0.18	0.19	23.52	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.55	49.14	7.38	0.67	5.38	99.13	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.48	2.03	1.15	0.23	0	5.91	119

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-09-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	560.7	1000.1	426.8	194	9.1	2190.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2354.5	4192.5	1791.3	812	38.7	9189.2	97
Białko [g]	0%	95	34	54.8	22.8	22	0	133.7	141
Tłuszcz [g]	0%	75	19.5	41.4	15.4	10	0	86.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.3	9.6	7.6	0	0	27.6	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	15.8	2.6	0	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	8.6	1.4	0	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	78.1	173.5	53	0	0	304.7	102
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	66.2	108.35	52.63	4	2.28	233.47	82
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.61	15.25	3.15	0	1.5	35.52	64
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.28	12.65	7.1	0	0	28.03	82
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.6
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	29.53
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	47.87
Sód [mg]	0%	2000	1002.18	691.73	825.22	0	0.47	2519.62	126
Potas [mg]	10%	4700	827.37	2241.27	496.65	0	0.09	3565.4	77
Wapń [mg]	10%	902.74	322.55	154.52	39.42	0	2.64	519.15	57
Fosfor [mg]	10%	580	466.35	632.59	272.35	0	0	1371.31	236
Magnez [mg]	10%	304.62	102.38	130.13	72.15	0	0.99	305.66	101
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.28	4.98	2.91	0	0.1	11.28	177
Witamina A [µg]	25%	565	13.54	39.42	10.5	0	0	63.47	11
Witamina D [µg]	10%	10	5.5	0.91	5.62	0	0	12.04	120
witamina E [mg]	30%	9	0.86	3.8	1.12	0	0	5.79	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.47	0.57	0	0	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.69	0.16	0	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.36	9.29	6.99	0	0	21.66	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.12	29.2	6.29	0	0	43.63	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.5	1.72	2.06	0	0	6.29	126

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-09-10

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	604	930.7	409.8	86.4	75.3	2106.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2528.4	3917.9	1722.7	367.2	316.5	8852.8	93
Białko [g]	0%	95	23	30.7	24.9	13.8	4.8	97.2	102
Tłuszcz [g]	0%	75	26.9	22.9	12.5	0	2.9	65.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.5	6.5	6.8	0	1.7	27.7	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.3	9.7	1.3	0	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.1	3.8	1.3	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	373.6	57.3	0	0	452.4	151
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	72.07	159.38	52.76	7.8	7.3	299.32	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.1	18.63	3.18	7.8	7.04	53.76	96
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.63	17.93	7.1	0	0	34.67	102
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	28.43
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	25.16
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	46.41
Sód [mg]	0%	2000	919.62	614.5	763.82	60	58.06	2416.02	121
Potas [mg]	10%	4700	394.41	2196.7	543.18	0	0	3134.3	67
Wapń [mg]	10%	902.74	36.18	214.7	67.86	0	0	318.75	36
Fosfor [mg]	10%	580	178.84	580.63	348.67	0	0	1108.15	191
Magnez [mg]	10%	304.62	63.06	131.03	79.44	0	0	273.54	90
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.66	6.44	2.76	0	0	11.86	186
Witamina A [μg]	25%	565	13.2	51.08	10.5	0	0	74.78	13
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	1.56	5.46	0	0	12.42	125
witamina E [mg]	30%	9	1.16	3.65	1.07	0	0	5.89	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.46	0.24	0	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.1	0.83	0.32	0	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.84	5.91	6.93	0	0	16.7	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.92	30.64	6.29	0	0	44.86	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.29	1.53	1.9	0.15	0.14	6.04	121



## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-09-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	520.9	907.4	390.6	194	263.5	2276.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2189.1	3826.3	1638.9	812	1103.6	9570	101
Białko [g]	0%	95	26.1	43.1	17.7	22	10.6	119.6	126
Tłuszcz [g]	0%	75	15.8	19.9	13.8	10	11.6	71.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	8.1	3.6	7.9	0	6.2	25.9	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.3	7.8	0.6	0	0.2	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.2	3.9	1.2	0	0.6	7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	61.5	44.7	0	21.5	149.2	50
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	73.48	144.21	52.59	4	30.96	305.25	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	19.54	22.3	2.49	0	0.75	45.1	80
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.1	10.75	7.75	0	3.98	32.58	97
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	23.76
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.07
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	43.17
Sód [mg]	0%	2000	886.82	535.7	861.52	0	674.7	2958.75	148
Potas [mg]	10%	4700	509.25	1442.3	446.97	0	130.32	2528.86	55
Wapń [mg]	10%	902.74	38.07	184.49	42.75	0	16.2	281.53	31
Fosfor [mg]	10%	580	186.4	360.85	247.51	0	100.17	894.95	154
Magnez [mg]	10%	304.62	65.85	91.87	72.87	0	34.47	265.08	87
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.82	4.29	2.77	0	1.25	11.14	174
Witamina A [μg]	25%	565	20.85	39.39	9.6	0	0.97	70.81	13
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	0.03	5.42	0	5.4	16.25	162
witamina E [mg]	30%	9	1.56	3.52	0.63	0	0.39	6.12	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.19	0.21	0	0.11	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.11	0.41	0.13	0	0.04	0.71	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.27	6.41	5.97	0	2.17	18.83	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.5	19.65	5.76	0	0.58	38.5	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.21	1.33	2.15	0	1.68	7.39	148

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-09-12

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	640.9	964.6	531.3	75.6	75.6	2288.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2684.1	4042	2223.5	317.5	317.5	9584.8	101
Białko [g]	0%	95	34.6	47.3	23.8	5.1	5.1	116	121
Tłuszcz [g]	0%	75	29.2	40.7	24.8	3	3	100.8	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	16.2	11	11.3	1.7	1.7	42.2	169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.1	15.1	3.7	0.9	0.9	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	4.5	2.9	0	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	104.1	66.3	34.5	12	12	228.9	77
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	63.09	109.06	56.78	7.05	7.05	243.04	87
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	13.12	15.72	3.35	6.15	6.15	44.5	79
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.55	13.65	7.44	0	0	27.66	81
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	38.51
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	38.86
Sód [mg]	0%	2000	1106.09	485.17	937.72	57	57	2642.99	132
Potas [mg]	10%	4700	713.5	1932.23	475.5	164.7	164.7	3450.65	74
Wapń [mg]	10%	902.74	490.24	111.9	39.42	139.05	139.05	919.68	100
Fosfor [mg]	10%	580	453.49	374.17	240.4	99.9	99.9	1267.87	218
Magnez [mg]	10%	304.62	101.17	111.6	73.95	13.5	13.5	313.73	102
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.94	4.36	2.73	0.13	0.13	10.31	161
Witamina A [µg]	25%	565	2.81	80.39	12.3	0	0	95.5	16
Witamina D [µg]	10%	10	12.14	0.58	5.61	0.04	0.04	18.41	183
witamina E [mg]	30%	9	0.83	3.49	2.3	0.03	0.03	6.69	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	0.77	0.24	0.03	0.03	1.7	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.49	0.11	0.17	0.17	1.49	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.78	7.35	4.83	0.12	0.12	19.21	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	48.23	7.37	0	0	57.3	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.76	1.21	2.34	0.14	0.14	6.6	132

## Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	532.3	730.3	448.7	194	9.1	1914.6	85
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2236.6	3081.6	1878.2	812	38.7	8047.3	85
Białko [g]	0%	95	32.4	39.8	16.2	22	0	110.5	116
Tłuszcz [g]	0%	75	17.2	12.3	20.4	10	0	60.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	9.6	4.8	8.9	0	0	23.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	1.6	3.1	0	0	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	0.9	2.5	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	70.5	42	21.5	0	0	134.1	45
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.83	121.79	53.35	4	2.28	247.25	87
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.33	12.12	2.84	0	1.5	31.81	57
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.21	13.73	7.09	0	0	29.03	85
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	52.39
Sód [mg]	0%	2000	902.2	293.42	1396.69	0	0.47	2592.79	130
Potas [mg]	10%	4700	844.93	1786.52	280.14	0	0.09	2911.7	62
Wapń [mg]	10%	902.74	316.7	204.66	35.86	0	2.64	559.87	62
Fosfor [mg]	10%	580	466.12	338.42	172.97	0	0	977.53	168
Magnez [mg]	10%	304.62	102.93	100.66	63.77	0	0.99	268.36	88
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.03	4.01	2.4	0	0.1	9.56	151
Witamina A [μg]	25%	565	13.11	103.18	7.31	0	0	123.61	21
Witamina D [μg]	10%	10	5.48	0.15	5.4	0	0	11.03	111
witamina E [mg]	30%	9	0.78	2.54	1.67	0	0	4.99	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.41	0.2	0	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.55	0.36	0.08	0	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.81	4.68	3.78	0	0	15.28	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	51.71	4.38	0	0	63.96	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.25	0.73	3.49	0	0	6.48	130

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-09-14

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	729.1	1018.6	429.8	90	110.6	2378.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3055.3	4270.4	1804.8	378.7	468.1	9977.4	105
Białko [g]	0%	95	37	53.8	22.5	6.4	3.3	123.1	130
Tłuszcz [g]	0%	75	30.7	40.1	14.5	3	1.3	89.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	18.3	12.4	7.6	1.7	0.5	40.7	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	14.7	0.3	0.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.3	7.3	1.1	0	0	10	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	21.5	12	0	309.9	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.03	118.88	55.82	9.3	21.6	286.64	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	27.81	15.65	5.13	6.3	0.56	55.48	98
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.91	16.94	7.5	0	0.56	34.93	103
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	0%	2000	852.86	681.89	872.52	94.5	14.39	2516.19	127
Potas [mg]	10%	4700	870.24	2760.55	316.2	270	0	4217	91
Wapń [mg]	10%	902.74	572	156.09	34.47	229.5	0	992.08	109
Fosfor [mg]	10%	580	384.83	722.54	178.75	164.7	0	1450.84	250
Magnez [mg]	10%	304.62	102.05	178.45	63.15	22.95	0	366.61	122
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.15	5.71	2.46	0.13	0	11.46	180
Witamina A [μg]	25%	565	21.88	90.76	55.87	1.12	0	169.64	30
Witamina D [μg]	10%	10	14.08	0.96	5.4	0.04	0	20.49	205
witamina E [mg]	30%	9	1.57	4.44	1.63	0.03	0	7.68	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.7	0.2	0.05	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.75	0.11	0.29	0	1.66	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.5	11.48	4.31	0.18	0	20.49	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.12	54.45	33.52	0.67	0	101.78	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.13	1.7	2.18	0.23	0.03	6.29	127

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-09-15

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	549	1106.9	454	90	53.9	2254	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2304.7	4682.4	1907.3	378.7	227	9500.4	99
Białko [g]	0%	95	27	55.2	31.2	6.4	2.4	122.3	129
Tłuszcz [g]	0%	75	19.7	10.7	15.2	3	0.6	49.4	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.1	3.7	6.8	1.7	0.1	23.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.6	1.9	1.4	0.9	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.2	0.9	3	0	0.3	5.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	44.7	83.3	65	12	0	205.1	69
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	69.61	205.82	51.38	9.3	11.39	347.52	123
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	18.44	16.63	1.54	6.3	7.8	50.72	91
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.83	17.08	6.83	0	3.3	35.06	103
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.73
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	54.99
Sód [mg]	0%	2000	887.42	1183.98	1254.63	94.5	579	3999.55	200
Potas [mg]	10%	4700	713.73	1720.94	488.79	270	702	3895.47	83
Wapń [mg]	10%	902.74	46.71	159.95	45.73	229.5	21.6	503.5	55
Fosfor [mg]	10%	580	266.5	428.3	360.23	164.7	51.3	1271.04	219
Magnez [mg]	10%	304.62	77.73	106.25	102.41	22.95	24.3	333.65	111
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.05	2.69	3.12	0.13	1.35	10.36	162
Witamina A [μg]	25%	565	26.47	703.18	52.43	1.12	37.12	820.34	145
Witamina D [μg]	10%	10	5.42	0.03	7.55	0.04	0	13.05	130
witamina E [mg]	30%	9	1.22	1.28	1.22	0.03	2.37	6.14	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.26	0.22	0.05	0.14	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.19	0.42	0.16	0.29	0.1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.68	7.69	9.92	0.18	2.48	26.98	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.88	20.02	3.65	0.67	22.27	62.51	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.21	2.95	3.13	0.23	1.44	9.99	200

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2242.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9418.6	99
Białko [g]	0%	95	114.5	121
Tłuszcz [g]	0%	75	75.4	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	31.2	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	7.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	261.4	87
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	292.35	104
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	49.54	88
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	32.16	95
% energii z białka	0%	20	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	50	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2893.3	145
Potas [mg]	10%	4700	3479.86	75
Wapń [mg]	10%	902.74	639.57	70
Fosfor [mg]	10%	580	1237.82	213
Magnez [mg]	10%	304.62	315.45	104
Żelazo [mg]	10%	6.38	11.5	180
Witamina A [µg]	25%	565	177.51	31
Witamina D [µg]	10%	10	14.81	148
witamina E [mg]	30%	9	6.49	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	20.49	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.38	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.23	145