

Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis 01.04 - 14.04.2025 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2025-04-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa 2025 (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: 22) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 18) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 22) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 18)
Norma na energię dla podanej grupy:	2218 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Pomidor 80.00g - Rukola 10.00g - Gruszka 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Brokuł gotowany 36%, Woda wodociągowa 15%, Ziemniaki średnio 11%, Groszek ptysiowy S 11%, Mleko 2% 11%, Marchew 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 63%, Bułki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 5%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Czosnek 1%, Sól biała 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Herbatniki pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna 73 %, cukier, olej palmowy, pełne mleko w proszku 2,4 %, substancje spulchniające, syrop glukozowo-fruktozowy, miód 1,4 %, sól, emulgator (lecytyny sojowe), aromaty.]	Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca – sól peklująca.] 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] - Ogórek zielony świeży 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 2 - Środa, 2025-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoju (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] - Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Rzodkiewka 80.00g - Salata 10.00g - Mandarynki 100.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kotlet drobiowy smażony 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa 97%, Masło ekstra 3%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Baton musli z owocami 35.00g [składniki: płatki owsiane pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, pszenica pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy jęczmienny, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby owsiane, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka pszenna (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa pszenna (0,3%), emulgator (lecytyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), melasa]	Łazanki z kapustą, mięsem, kiełbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny 21%, Kiełbasa typu śląska 14% [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosforany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca], Boczek wędzony 7%, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] - Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Pomidor 80.00g - Banan 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kasza gryczana prażona 100.00g - Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g [składniki: cukier, mąka pszenna, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miazga kakaowa, serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz mleczny, emulgatory (lecytyna sojowa, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone mleko w proszku]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [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, substancja konserwująca] - Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Salata 10.00g - Papryka czerwona 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 4 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Szpinak 10.00g - Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylia, oregano i tymianek] - Pomidor 40.00g - Kiwi 1 szt. 70.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 31% [składniki: ziemniaki], Woda wodociągowa 24%, Kalafior 17%, Seler korzeniowy 7%, Mleko 2% 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryba smażona (morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży 83%, Bułka tarta 8%, Jaja kurze całe 8% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% - Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g 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 owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, cukier, zagęszczony sok z cytryny, naturalny aromat, ekstrakt wanilii, żywe kultury bakterii jogurtowych]	Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 5 - Sobota, 2025-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Salata 10.00g - Papryka czerwona 40.00g - Ogórek zielony świeży 40.00g - Banan 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Drożdźówka z serem 80.00g [składniki: mąka pszenna, ser twarogowy (16,8%), cukier, kasza manna (z pszenicy), mleko, olej roślinny rzepakowy, masło, jaja, skrobia, mleko w proszku, serwatka w proszku (z mleka) , woda, cukier wanilinowy, żółtko jaja kurzego, drożdże, sól, aromaty.]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 50.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Polędwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Pomidor 40.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] - Szpinak 10.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Zraz wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 53%, Ogórek kwaszony 13%, Boczek wędzony Morliny 13%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 4%, Musztarda 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Kluski śląskie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 2% - Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 200.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] - Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]	Fasolka po bretońsku z kiełbasą i mięsem wieprzowym 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 42%, Kiełbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina łopatką 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, Pieprz czarny CAŁY 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-04-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Butka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] - Rukola 10.00g - Rzodkiewka 40.00g Ogórek konserwowy 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] - Pomarańcza 250.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g [składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	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% Kotlet schabowy panierowany smażony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, Butka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 7% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] - Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Papryka czerwona 80.00g - Salata 10.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-04-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: Twaróg półtłusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] - Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Salata 10.00g Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] - Pomidor 40.00g - Banan 1 szt. 85.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, Groszek ptyśiowy S 13%, Mleko 2% Łaciaste 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 4% Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% - Brokuł gotowany 200.00g - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Mleko czekoladowe w kartoniku ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, czekolada w proszku 4,1% (kakao, cukier), cukier, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, stabilizator: karagen, aromat, zawartość tłuszczu 1,5%]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] - Salata 10.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - 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% - Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] - Sałata 10.00g - Papryka czerwona 40.00g - Ogórek zielony świeży 40.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	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%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% Kotlet mielony smażony 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 65%, Butki pszenne zwykłe 9%, Cebula 7%, Butka tarta 7%, Jaja kurze całe 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% Mizeria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%, Śmietana 12% tłuszczu 7% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Deser mleczno-ryżowy malinowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, wsad malinowy (cukier, maliny (częściowo z przecieru), skrobia modyfikowana, woda, koncentrat soku z czarnej marchwi, substancje zagęszczające: pektyny, aromat, regulator kwasowości: cytryniany sodu, barwnik: karoteny), ryż 6%, cukier, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, karagen, jaja w proszku, aromat, sól.] Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g [składniki: cukier, mąka pszenna, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miazga kakaowa, serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz mleczny, emulgatory (lecytyna sojowa, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone mleko w proszku]	Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna 39%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Pulpa pomidorowa 16%, Wieprzowina boczek bez kości 8%, Cebula 8%, Czosnek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanina herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słod (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: Ser żółty 40% [składniki: Mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Jaja kurze całe 20%, Kukurydza konserwowa 20%, Majonez delikatny Winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Musztarda 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] - Rukola 10.00g - Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz wołowy z warzywami 200.00g składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur 100.00g - Buraki z jabłkiem 200.00g 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 owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]	Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Chleb pszenno-żytni 40.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Salatka ryżowa z szynką 100.00g składniki: Ryż biały 38%, Ogórek konserwowy 19%, Kukurydza konserwowa 19%, Szynka konserwowa drobiowa 19% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], Majonez delikatny Winiary 4%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 11 - Piątek, 2025-04-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Krem orzechowy jednoporcyjowy 20 g 20.00g [składniki: cukier, tłuszcz roślinny (palmowy), serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (kakao, regulatory kwasowości: wodorotlenek potasu, węglan potasu), mleko w proszku odtłuszczone, emulgator: lecytyny słonecznikowe, orzechy laskowe 0,1%, aromaty.] Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Rzodkiewka 80.00g - Szpinak 10.00g - Mandarynki 120.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, Grzanki wieloziarniste 6%, Por 5%, Mleko 2% 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kotlet z jaj smażony 120.00g składniki: Jaja kurze całe 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 200.00g 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 owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] - Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]	Risotto z kurczakiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Cukinia 18%, Papryka czerwona 18%, Ryż biały 14%, Marchew 10%, Cebula 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Seler korzeniowy 2% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Dżem truskawkowy jednoporcyjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 12 - Sobota, 2025-04-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] - Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] - Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylia, oregano i tymianek] - Papryka czerwona 40.00g - Sałata 10.00g - Gruszka 1 szt. 150.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	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%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ryż biały 100.00g - Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	- Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] - Herbatniki pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna 73 %, cukier, olej palmowy, pełne mleko w proszku 2,4 %, substancje spulchniające, syrop glukozowo-fruktozowy, miód 1,4 %, sól, emulgator (lecytyny sojowe), aromaty.]	Kluski na parze z nadzieniem z marmolady 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 47%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 28%, #marmolada wieloowocowa o smaku różanym 11% [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii], Jaja kurze całe 6%, Masło ekstra 6%, Drożdże świeże 2%, Sól biała 0% Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2025-04-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] - Salata 10.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] - Pomidor 40.00g - Jabłko 1 szt. 150.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Zupa kapuśniak 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 13%, Pietruszka korzeń 11%, Kapusta biała 8%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Kasza bulgur 100.00g Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% - Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, Jaja kurze całe 4%, Masło ekstra 4%, Proszek do pieczenia 5 2% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]	Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycą 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Szpinak 10.00g - Pomidor 80.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2025-04-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Kiełbasa typu ślaska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] 4. Ketchup łagodny saszetka jednoporcyjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] 5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Rukola 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Pomarańcza 200.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 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% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g składniki: Mleko 2% 46%, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, Jogurt naturalny typ grecki S 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, Masło ekstra 1%, Cynamon mielony 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanina owocowa mrożona 11% 4. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]	1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] 2. Baton musli z owocami 35.00g [składniki: płatki owsiane pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, pszenica pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy jęczmienny, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby owsiane, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka pszenna (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa pszenna (0,3%), emulgator (lecytyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), melasa]	1. Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Kluski lane IŻŻ 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0% 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcyjne 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	718.5	845.7	278.4	573.1	2415.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3008.3	3553.9	1173.3	2397.2	10132.8	109
Białko [g]	10%	94	26.9	38.9	9.7	21.9	97.4	103
Tłuszcz [g]	10%	74	33.5	25.6	8.1	30.4	97.7	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.6	7.1	4.1	15.3	45.3	181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.9	11.1	0.8	5.8	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	5.3	0	1.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.4	22.4	10.8	75.6	317.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	80.44	123.49	41.67	53.57	299.18	108
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	20.73	25.34	16.02	6.31	68.41	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.56	17.29	0	1.43	25.29	76
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.84
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	48.51
Sód [mg]	10%	2000	756.98	1145.1	283.05	1194.16	3379.3	169
Potas [mg]	10%	4700	554.24	2180.43	270	276.7	3281.39	70
Wapń [mg]	10%	915.15	70.08	189.44	229.5	19.08	508.1	56
Fosfor [mg]	10%	580	222.48	353.9	164.7	171.63	912.71	157
Magnez [mg]	10%	305.27	51.14	127.8	22.95	29.92	231.82	77
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.96	4.53	0.13	1.62	9.25	147
Witamina A [µg]	25%	565.39	128.65	141.61	1.12	2.84	274.24	49
Witamina D [µg]	10%	10	11.65	0.1	0.04	11.16	22.96	230
witamina E [mg]	30%	9.01	1.86	4.34	0.03	0.48	6.71	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.41	0.05	0.4	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.42	0.27	0.18	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.21	4.91	0.17	4.22	11.53	101
Witamina C [mg]	55%	67.55	13.13	76.99	0.67	1.7	92.5	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	3.18	0.78	3.31	8.44	188

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	762.7	895.8	193.8	513.8	2366.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3198.2	3749.9	817.4	2155.6	9921.2	106
Białko [g]	10%	94	22	34.1	7.8	18.3	82.3	87
Tłuszcz [g]	10%	74	32.4	39.3	4.9	21	97.8	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.5	18.5	1.8	9.9	48.9	196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.5	13.6	0.8	2.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.5	4.5	0	1.2	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	142.8	10.8	33.6	243.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	98.34	109.48	29.38	64.73	301.94	108
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	39.29	17.85	11.97	10.7	79.82	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.38	16.54	0	4.02	25.94	78
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	51.21
Sód [mg]	10%	2000	1213.64	1706.91	108.99	806.85	3836.4	191
Potas [mg]	10%	4700	725.47	2582.66	270	512.4	4090.54	87
Wapń [mg]	10%	915.15	325	246.93	229.5	74.96	876.4	96
Fosfor [mg]	10%	580	270.61	583.63	164.7	143.42	1162.37	201
Magnez [mg]	10%	305.27	64.72	203.32	22.95	30.89	321.88	106
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.72	5.96	0.13	1.68	9.5	150
Witamina A [μg]	25%	565.39	38.27	107.32	1.12	42.75	189.48	34
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.31	0.04	5.78	16.99	169
witamina E [mg]	30%	9.01	0.48	4.43	0.03	1.83	6.77	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.53	0.05	0.26	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.59	0.27	0.21	1.49	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.59	15.17	0.17	2.88	19.82	173
Witamina C [mg]	55%	67.55	22.96	52.34	0.67	25.65	101.63	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	4.74	0.3	2.24	9.59	213

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-04-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	853.6	894.1	165.1	526.2	2439.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3574.7	3768.4	693.3	2211.2	10247.8	109
Białko [g]	10%	94	25.8	41.1	5.9	17.5	90.4	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.4	21.6	6.7	19.4	88.2	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	19.2	6.9	28	10.3	64.6	258
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.6	7.7	0.6	0.8	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	2.4	3	0.1	0.8	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	8.1	71.5	246.8	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	99.57	138.37	20.46	71.04	329.45	119
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	37.83	16.61	13.9	9.12	77.47	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.9	9.52	0.4	1.65	17.48	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	51.88
Sód [mg]	10%	2000	1157.44	336.34	82.89	880.54	2457.22	123
Potas [mg]	10%	4700	958	2052.74	241.65	365.07	3617.48	77
Wapń [mg]	10%	915.15	66.24	151.13	180.9	28.58	426.86	47
Fosfor [mg]	10%	580	208.98	481.6	130.95	120.16	941.7	163
Magnez [mg]	10%	305.27	87.88	136.44	20.25	25.94	270.52	89
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.8	4.09	0.27	1.4	8.58	135
Witamina A [µg]	25%	565.39	25.8	73.58	11.13	89.51	200.03	36
Witamina D [µg]	10%	10	11.1	0.08	0.01	10.86	22.06	221
witamina E [mg]	30%	9.01	1.55	2.4	0.07	1.75	5.79	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.3	0.05	0.06	0.64	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.41	0.23	0.19	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.62	8.75	0.19	2.44	16.01	139
Witamina C [mg]	55%	67.55	15.48	39.37	6.68	53.7	115.24	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.93	0.23	2.44	6.14	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-04-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	872	581.8	230.1	639.6	2323.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3644.3	2450	972.6	2680.3	9747.4	104
Białko [g]	10%	94	36.6	29.2	19.3	25.9	111.1	119
Tłuszcz [g]	10%	74	48.1	13.1	4.4	29.4	95.2	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	24.3	2.3	3.2	15.1	45.1	180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	11.2	5.6	0	1.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	2.1	3.6	0	0.6	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	90	79.3	0	38.7	208.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	74.86	92.7	28.21	69.27	265.05	95
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	22.57	19.4	26.73	11.97	80.68	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	3.68	12.35	0	3.01	19.05	57
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	46.1
Sód [mg]	10%	2000	2075.48	663.23	95.04	675.71	3509.48	176
Potas [mg]	10%	4700	840.31	1839.29	0	300.89	2980.51	63
Wapń [mg]	10%	915.15	328.69	161.55	0	28.28	518.53	57
Fosfor [mg]	10%	580	345.85	365.76	0	73.05	784.66	136
Magnez [mg]	10%	305.27	70.75	103.53	0	27.03	201.31	66
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.83	3.97	0	1.31	8.12	129
Witamina A [µg]	25%	565.39	44.79	89.55	0	18.91	153.26	27
Witamina D [µg]	10%	10	11.19	0.24	0	10.8	22.24	222
witamina E [mg]	30%	9.01	1.75	2.68	0	1.09	5.53	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.4	0	0.11	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.49	0	0.05	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.72	6.11	0	1.74	11.58	100
Witamina C [mg]	55%	67.55	26.87	48.89	0	11.35	87.12	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.76	1.84	0.26	1.87	8.77	195

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-04-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	703.2	830.4	272.1	498.9	2304.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2953.4	3487.1	1149.1	2094.2	9683.9	103
Białko [g]	10%	94	30.7	30.4	12.6	26.9	100.7	107
Tłuszcz [g]	10%	74	26.4	25.8	6	20.6	79.1	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.9	10.6	2.6	10.2	37.3	150
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.8	9.3	0.8	0.8	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.1	2.7	0	1.9	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.4	72.8	10.8	77.2	405.3	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	87.68	128.77	41.84	51.79	310.09	112
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	38.35	25.44	13.23	7.62	84.65	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.42	19.66	0	1.21	25.3	77
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.81
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	52.11
Sód [mg]	10%	2000	920.15	551.78	210.33	978.91	2661.18	134
Potas [mg]	10%	4700	1137.85	2419.38	270	468.56	4295.8	91
Wapń [mg]	10%	915.15	310.78	181.24	229.5	30.61	752.14	82
Fosfor [mg]	10%	580	457.99	558.09	164.7	215.56	1396.36	240
Magnez [mg]	10%	305.27	103.78	131.87	22.95	36.27	294.87	97
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.78	5.46	0.13	1.38	9.76	154
Witamina A [μg]	25%	565.39	54.11	89.82	1.12	68.2	213.26	38
Witamina D [μg]	10%	10	11.64	2.46	0.04	13.05	27.2	272
witamina E [mg]	30%	9.01	1.63	3.57	0.03	1.42	6.66	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.65	0.05	0.09	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	1.04	0.27	0.11	2.26	227
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.99	11.72	0.17	8.54	25.43	221
Witamina C [mg]	55%	67.55	32.46	49.14	0.67	11.34	93.63	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	1.53	0.58	2.71	6.65	148

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	668.2	808.2	130.1	920.4	2527.1	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2798	3395	550.2	3859.2	10602.5	113
Białko [g]	10%	94	20.2	30.2	5.5	35.1	91.1	97
Tłuszcz [g]	10%	74	31.3	26.7	2.2	36.7	97.1	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.1	6.2	1.2	10.2	32.9	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.7	8.7	0.6	14.6	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1	5.1	0.1	6.5	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.7	32.1	8.1	57.2	136.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	79.33	118.11	22.05	118.94	338.44	123
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.69	24.09	17.77	8.44	72	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.99	12.97	0.4	13.59	32.97	99
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.96
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	54.2
Sód [mg]	10%	2000	1030.09	934.64	67.05	1933.14	3964.94	199
Potas [mg]	10%	4700	423.76	1682.42	241.65	1216.01	3563.86	76
Wapń [mg]	10%	915.15	36.26	193.98	180.9	148.15	559.3	61
Fosfor [mg]	10%	580	107.1	287.61	130.95	485.93	1011.59	175
Magnez [mg]	10%	305.27	37.75	110.7	20.25	167.61	336.31	110
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.95	4.35	0.27	7.05	13.64	216
Witamina A [µg]	25%	565.39	24.21	123.49	11.13	5.59	164.43	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.85	0.13	0.01	5.77	16.77	168
witamina E [mg]	30%	9.01	1.46	6.14	0.07	3.72	11.4	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.41	0.05	0.78	1.43	143
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.38	0.23	0.34	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.99	4.96	0.19	4.67	11.82	103
Witamina C [mg]	55%	67.55	14.52	67.94	6.68	3.35	92.5	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	2.59	0.18	5.36	9.91	220

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-04-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	721.4	892.2	234.1	494.7	2342.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3024.2	3741.9	984	2072.9	9823.1	106
Białko [g]	10%	94	30.1	35.6	20.1	18.5	104.4	111
Tłuszcz [g]	10%	74	30.1	33.1	9	23	95.3	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.4	9.1	0	13.3	36.9	148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.5	12.6	0	0.3	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	6.2	0	0.3	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	48.7	0	64.8	195.2	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	87	121.36	18.07	54.01	280.45	101
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	29.11	22.74	9	9.52	70.38	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	9.02	16.93	0	1.65	27.62	83
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	20.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	36.94
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	42.56
Sód [mg]	10%	2000	1261.64	399.11	0.72	1226.92	2888.4	144
Potas [mg]	10%	4700	863.67	2458.58	0	379.75	3702.01	78
Wapń [mg]	10%	915.15	146.07	151.91	0	18.99	316.98	35
Fosfor [mg]	10%	580	368.2	379.05	0	117.9	865.16	148
Magnez [mg]	10%	305.27	85.29	149.84	0	23.89	259.03	85
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.66	7.19	0	0.79	11.64	185
Witamina A [µg]	25%	565.39	99.93	73.61	0	89.25	262.79	47
Witamina D [µg]	10%	10	11.2	0.19	0	10.83	22.23	222
witamina E [mg]	30%	9.01	0.97	4.72	0	1.66	7.36	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	0.52	0	0.04	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.37	0	0.17	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.16	5.98	0	3.77	15.92	139
Witamina C [mg]	55%	67.55	59.95	34.18	0	53.55	147.69	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	1.1	0	3.4	7.22	160

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-04-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	683.1	922.2	117.9	606.1	2329.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2863.7	3873.9	497.7	2536	9771.3	105
Białko [g]	10%	94	24.3	45	5.4	23.5	98.3	105
Tłuszcz [g]	10%	74	30.1	29.7	2.7	32	94.6	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.4	10.3	1.8	17.1	43.7	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.1	12.1	0	3	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.1	5	0	1.6	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	72.8	44.5	0	50.4	167.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	80.57	127.17	18	56.16	281.91	101
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	30.49	22.4	18	8.75	79.65	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	3.95	17.13	0	0.53	21.61	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	48.85
Sód [mg]	10%	2000	982.77	602.69	72	1246.7	2904.17	145
Potas [mg]	10%	4700	666.93	2162.27	0	169.32	2998.53	64
Wapń [mg]	10%	915.15	40.95	221.18	0	19.89	282.03	30
Fosfor [mg]	10%	580	167.54	390.34	0	69.04	626.94	108
Magnez [mg]	10%	305.27	60.28	125.04	0	15.54	200.87	66
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.3	4.97	0	0.59	7.87	124
Witamina A [µg]	25%	565.39	17.44	187.65	0	4.65	209.75	37
Witamina D [µg]	10%	10	11.1	0.18	0	11.01	22.29	223
witamina E [mg]	30%	9.01	0.94	4.43	0	1.28	6.67	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.42	0	0.03	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.5	0	0.04	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.19	5.02	0	0.76	9.98	88
Witamina C [mg]	55%	67.55	10.46	101	0	2.78	114.26	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.72	1.67	0.2	3.46	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-04-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	735.5	783	269.7	665.3	2453.7	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3088	3287.5	1134	2802	10311.6	110
Białko [g]	10%	94	32.1	32.7	4.2	23.3	92.5	99
Tłuszcz [g]	10%	74	27.2	28.5	10	19.4	85.3	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.2	9.6	29.9	7.8	60.6	242
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.7	11	0	5.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	2.3	2.7	0	1.5	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.1	81.1	0	53.3	223.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	94.35	103.58	40.44	100.55	338.94	122
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	31.48	14.65	24.03	6.98	77.15	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	7.84	9.4	0	2.85	20.1	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	13.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.54
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	54.81
Sód [mg]	10%	2000	985.31	428.5	105.84	575.53	2095.19	104
Potas [mg]	10%	4700	1045.09	1579.05	0	233.42	2857.58	61
Wapń [mg]	10%	915.15	305.09	167.43	0	12.68	485.22	52
Fosfor [mg]	10%	580	436.73	419.06	0	126.47	982.28	169
Magnez [mg]	10%	305.27	85.18	96.23	0	21.05	202.47	67
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.56	4.23	0	0.61	8.42	133
Witamina A [µg]	25%	565.39	57.14	48.88	0	3.57	109.61	20
Witamina D [µg]	10%	10	10.9	0.61	0	5.49	17.02	170
witamina E [mg]	30%	9.01	2.26	1.81	0	0.76	4.84	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.47	0.69	0	0.09	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.48	0	0.09	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.91	5.61	0	5.5	15.02	131
Witamina C [mg]	55%	67.55	34.28	22.46	0	2.14	58.9	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	1.19	0.29	1.59	5.23	117

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-04-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	676.3	904.6	185.5	696.5	2463.1	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2835.2	3808	783.4	2921.2	10347.9	110
Białko [g]	10%	94	21.3	53.6	7.1	24.6	106.7	114
Tłuszcz [g]	10%	74	30	24	3.9	28.8	86.8	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.4	5	1.5	17.3	39.3	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.2	6.7	0.6	0.2	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.3	3.2	0.1	0.8	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	252.5	57.8	8.1	38.7	357.1	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	81.87	125.17	30.77	87.63	325.46	118
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	25.5	26.76	17.14	9.38	78.8	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	3.59	13.49	0.75	6.1	23.95	72
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	2000	1254.93	570.01	104.49	965.91	2895.34	145
Potas [mg]	10%	4700	310.3	1463.27	241.65	417.96	2433.19	52
Wapń [mg]	10%	915.15	192.74	142.22	180.9	35.59	551.47	61
Fosfor [mg]	10%	580	227.54	319.93	130.95	179.33	857.75	148
Magnez [mg]	10%	305.27	73.89	88.53	20.25	52.09	234.78	77
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.82	7.26	0.27	2.21	12.57	199
Witamina A [µg]	25%	565.39	34.08	71.4	11.13	16.25	132.88	24
Witamina D [µg]	10%	10	16.06	0.37	0.01	10.8	27.25	273
witamina E [mg]	30%	9.01	0.84	3.73	0.07	1.2	5.85	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.24	0.05	0.18	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.44	0.23	0.08	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.69	7.22	0.19	3.3	12.41	109
Witamina C [mg]	55%	67.55	8.28	42.84	6.68	9.75	67.56	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.48	1.58	0.29	2.68	7.23	162

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-04-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	688.7	791.2	129.5	516.5	2125.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2886.9	3314.2	546.7	2170.5	8918.4	96
Białko [g]	10%	94	18	26.1	6.3	18.4	68.9	74
Tłuszcz [g]	10%	74	30.2	30.5	2.9	18.1	81.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.8	4.5	1.6	7.1	29.1	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0	15.2	0.8	4.6	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.1	7.6	0	2.6	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39	256.1	10.8	50.7	356.7	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	88.27	113.06	19.35	71.85	292.54	106
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	32.53	25.88	16.02	19.06	93.5	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.43	20.39	0	4	28.84	87
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	2000	725.17	909.54	88.65	359.27	2082.64	103
Potas [mg]	10%	4700	443.5	2089.88	270	553.95	3357.34	71
Wapń [mg]	10%	915.15	83.86	206.97	229.5	57.53	577.88	63
Fosfor [mg]	10%	580	44.63	478.3	164.7	226.88	914.52	157
Magnez [mg]	10%	305.27	32.52	141.66	22.95	47.36	244.5	81
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.48	6.85	0.13	1.58	10.06	158
Witamina A [µg]	25%	565.39	49.18	206.52	1.12	47.76	304.6	54
Witamina D [µg]	10%	10	10.8	1.2	0.04	5.46	17.51	175
witamina E [mg]	30%	9.01	0.31	6.26	0.03	2.61	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.13	0.49	0.05	0.15	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.69	0.27	0.18	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.46	5.31	0.17	6.64	12.6	110
Witamina C [mg]	55%	67.55	29.51	27.85	0.67	28.65	86.7	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.52	0.24	0.99	5.2	116

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2025-04-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	765.2	984.8	246	572.5	2568.6	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3196.6	4143.6	1036.8	2405.6	10782.7	116
Białko [g]	10%	94	21.6	43.9	6	17.1	88.8	94
Tłuszcz [g]	10%	74	42.2	29.3	5.9	21.4	98.9	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.8	6	2.7	12.8	44.5	178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.7	12.2	0	2.2	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.8	7	0.2	0.5	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	140.6	0	60.1	313	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	77.42	141.4	43.56	78.59	340.98	123
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.38	14.83	17.37	21.3	74.89	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.49	10.23	2.97	2	20.7	63
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	12.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	2000	1784.36	1009.26	719.1	941.22	4453.94	222
Potas [mg]	10%	4700	509.61	1508.76	702	466.14	3186.52	68
Wapń [mg]	10%	915.15	93.33	112.7	21.6	230.06	457.7	49
Fosfor [mg]	10%	580	208.9	474	51.3	202.2	936.41	162
Magnez [mg]	10%	305.27	46.5	110.11	24.3	33.54	214.46	70
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.45	3.44	1.35	1.12	8.37	132
Witamina A [µg]	25%	565.39	52.01	58.35	37.12	33.28	180.78	32
Witamina D [µg]	10%	10	11.19	0.64	0	5.54	17.38	173
witamina E [mg]	30%	9.01	2.57	3.8	2.37	0.77	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.33	0.14	0.13	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.47	0.09	0.34	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.36	6.99	2.34	1.01	13.72	119
Witamina C [mg]	55%	67.55	31.2	35.01	22.27	13.1	101.6	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.95	2.8	1.99	2.61	11.13	247

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2025-04-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	761.9	980.5	352	541.4	2636	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3184.1	4111.9	1486.7	2273.9	11056.7	118
Białko [g]	10%	94	27.3	43.7	12.4	23.2	106.7	114
Tłuszcz [g]	10%	74	41	36.7	6.8	21.2	105.8	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	9.4	3.9	10.3	46.4	186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	7.2	17.3	1.9	1.4	27.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	5.6	0.6	0.4	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.2	102.5	33.2	64.8	405.7	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	73.97	128.3	60.94	64.9	328.13	118
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.78	22.38	14.03	10.48	68.68	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.11	19.22	1.62	1.3	28.26	86
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.77
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	1170.13	510.38	308.39	808.54	2797.45	140
Potas [mg]	10%	4700	530.32	2257.42	360.51	422.56	3570.83	76
Wapń [mg]	10%	915.15	44.91	193.73	246.35	29.36	514.36	56
Fosfor [mg]	10%	580	167.13	507.97	215.89	116.15	1007.15	174
Magnez [mg]	10%	305.27	40.09	125.32	30.8	28.42	224.65	73
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.51	5.31	0.97	1.16	10.97	173
Witamina A [µg]	25%	565.39	21.6	115.42	17.6	22.57	177.2	31
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	1.85	0.13	10.83	23.9	239
witamina E [mg]	30%	9.01	1.37	5.23	0.32	0.98	7.91	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.89	0.11	0.07	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.94	0.33	0.12	1.77	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.08	10.01	0.73	3.42	18.26	159
Witamina C [mg]	55%	67.55	12.95	72.21	5.54	13.54	104.26	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.41	0.85	2.24	6.99	155

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2025-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	758.4	610.9	203.5	674.4	2247.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3175.6	2578.9	857.5	2808.6	9420.8	101
Białko [g]	10%	94	33.1	19.3	8.1	20.8	81.5	87
Tłuszcz [g]	10%	74	36.2	10.1	5.8	44.7	97.1	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.4	5	2.4	15	40.9	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.6	1.8	1.1	17.1	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.9	0.7	0.1	5.9	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	89.5	14.4	86.2	270.6	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	77.07	115.42	29.47	48.67	270.63	99
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	28.36	30.88	13.68	10.43	83.36	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.51	9.92	0	3.45	17.89	54
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	2000	1478.18	581.47	92.34	448.41	2600.41	130
Potas [mg]	10%	4700	775.11	1062.15	219.6	655.61	2712.48	58
Wapń [mg]	10%	915.15	81.9	98.06	185.4	62.64	428.02	47
Fosfor [mg]	10%	580	193.6	271.27	133.2	213.82	811.9	140
Magnez [mg]	10%	305.27	46.5	62.05	18	40.21	166.78	54
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.44	2.62	0.18	2.39	7.65	122
Witamina A [µg]	25%	565.39	89.17	75.19	0	17.97	182.33	32
Witamina D [µg]	10%	10	11.23	0.34	0.05	6.03	17.67	176
witamina E [mg]	30%	9.01	1.08	1.23	0.04	4.14	6.5	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	0.21	0.04	0.49	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.28	0.22	0.28	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.73	2.98	0.15	4.14	12.01	104
Witamina C [mg]	55%	67.55	53.5	20.2	0	10.78	84.49	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	1.61	0.25	1.24	6.5	144

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2396	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10054.9	108
Białko [g]	10%	94	94.3	101
Tłuszcz [g]	10%	74	92.9	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	44	176
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	274.8	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	307.37	111
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	77.82	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	23.93	72
% energii z białka	10%	17	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3037.58	152
Potas [mg]	10%	4700	3332	71
Wapń [mg]	10%	915.15	518.21	57
Fosfor [mg]	10%	580	943.68	163
Magnez [mg]	10%	305.27	243.16	80
Żelazo [mg]	10%	6.33	9.74	154
Witamina A [µg]	25%	565.39	196.76	35
Witamina D [µg]	10%	10	20.96	210
witamina E [mg]	30%	9.01	7.2	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.72	128
Witamina C [mg]	55%	67.55	96.29	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	169