

Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - 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 lekko strawna 2025 (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 3)
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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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%] Pasta jajeczna z koperkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Szynka z indyka 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - Pomidor 80.00g - Rukola 10.00g - Banan 1 szt. 120.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%	Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, Mleko 2% 13%, Marchew 8%, Mąka pszenna typ 500 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 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 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% 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 (lecycyny 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%] - Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] - Pomidor 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, karoteny, barwnik i aromat.] Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 30.00g [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%] 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] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Mandarynki 100.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9%	Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, Zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% taciaste 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasola 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] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]	Makaron świderki z białym serem, masłem i cukrem 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy 50%, Makaron świderki 40%, Cukier 5%, Masło ekstra 5% 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%] - Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - 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.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. 120.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10%	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 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% - 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]	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%)]	Weka pszenna 100.00g [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%] - 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 - 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: 4 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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%] - Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Szpinak 10.00g - Pomidor 80.00g - 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] Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10%	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% Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Cukinia duszona 200.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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]	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 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%] - Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromatyzatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 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 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%] 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 - Pomidor 80.00g - 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] Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%	Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% - 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 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% - 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]	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.]	Weka pszenna 100.00g [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%] Pasta z twarogu i tuńczyka 50.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, 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.] Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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%] - Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Pomidor 80.00g - 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] Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%	Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujeczny 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% Zrazik wieprzowy gotowany 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos 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% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% Salata zielona z sosem jogurtowym 200.00g składniki: Salata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 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%)]	- Leczo z cukinii z ziemniakami 200.00g składniki: Cukinia 31%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Pulpa pomidorowa 16%, #ziemniaki 16% [składniki: ziemniaki], Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Sól biała 0% 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.] 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%] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] - Szynka delikatkowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] - Rukola 10.00g - Pomidor 80.00g - 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] Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezglutenowy 9%	Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciata 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% - Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 73%, Śmietana 18% tłuszczu 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% - 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]	Jogurt jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych] - Jabłko 1 szt. 150.00g	Weka pszenna 100.00g [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%] 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.] - Pomidor 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 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 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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% - Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - Dżem truskawkowy jednorzeczowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Banan 1 szt. 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] Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10%	Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Por 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]	Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]	Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] - 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: 9 - Środa, 2025-04-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
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%] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g - Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - 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] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9%	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% - 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 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% 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%, Mieszanka 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.] Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory]	Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, Śmietana 18% tłuszczu 13%, Szpinak 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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: 10 - Czwartek, 2025-04-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebową, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Weka pszenna 30.00g [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%] Pasta brokułowa z twarogiem 50.00g składniki: Brokuł gotowany 50%, Twaróg półtłusty 40%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Pomidor 80.00g - Rukola 10.00g - Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczanego soku, witamina C] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%	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% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% - 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 kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 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%] Salatka ryżowa z szynką - dieta 100.00g składniki: Ryż biały 46%, Kukurydza konserwowa 23%, Szynka konserwowa drobiowa 23% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], Jogurt naturalny 2,8% 5%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - Szynka z indyka 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] - 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 jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 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% - Pomidor 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] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9%	Zupa jarzynowa z makaronem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Makaron świderki 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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% 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: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)]	Risotto z kurczakiem i warzywami - dieta 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 23%, Cukinia 17%, Pietruszka korzeń 17%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 11%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 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 jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] - Dżem truskawkowy jednoporcjowy 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
Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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 homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] - Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] - Pomidor 80.00g - Salata 10.00g - Banan 1 szt. 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] Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10%	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Szpinak mrożony 22%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 18%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 3% - Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% - Ryż biały 100.00g - 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]	- 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: przeciw 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 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%] Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - 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] Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9%	Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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]	Weka pszenna 100.00g [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%] - Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - 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
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%] - 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.] Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] - Rukola 10.00g - Pomidor 80.00g - Pomarańcza 200.00g - 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] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9%	Zupa solferino z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 11%, Porcja rosołowa z kurczaka 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Mąka pszenna typ 500 7%, Cebula 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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% - 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] - Brzoskwinia 50.00g	Gulasz z indyka z kluseczkami 200.00g składniki: Kluski lane IŻŻ 22%, Pulpa pomidorowa 22%, Mięso gulaszowe z indyka 22%, Marchew 15%, Cukinia 15%, Mąka pszenna typ 500 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Sól biała 0% Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, 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] - Pomidor 50.00g - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] - 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	848.4	661	278.4	474.3	2262.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3564.3	2787.1	1173.3	1991.1	9515.9	102
Białko [g]	10%	95	33.3	32.7	9.7	21.1	96.9	101
Tłuszcz [g]	10%	62	30.6	11.6	8.1	18.8	69.3	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.8	3.8	4.1	10.2	33	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.3	3.3	0.8	0.9	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.4	2.1	0	1.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	249.1	28.5	10.8	71.5	359.9	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	113.2	113.76	41.67	56.08	324.72	106
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	39.94	26.71	16.02	9.17	91.85	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.71	15.2	0	2.29	24.22	97
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	55.56
Sód [mg]	10%	2000	832.75	944	283.05	846.22	2906.03	145
Potas [mg]	10%	4700	1405.25	2140.53	270	435.64	4251.44	91
Wapń [mg]	10%	933.33	371.79	179.22	229.5	26.91	807.42	87
Fosfor [mg]	10%	580	610.25	346.49	164.7	154.35	1275.79	220
Magnez [mg]	10%	305.83	143.28	124.56	22.95	34.33	325.13	107
Żelazo [mg]	10%	6.22	4.37	4.2	0.13	1.53	10.24	165
Witamina A [µg]	25%	565	26.02	98.49	1.12	16.65	142.29	25
Witamina D [µg]	10%	10	11.73	0.12	0.04	10.86	22.75	227
witamina E [mg]	30%	9	2.15	2.82	0.03	1	6.01	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.41	0.05	0.15	1.04	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.39	0.27	0.16	1.76	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.89	5.15	0.17	2.72	12.95	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.61	51.12	0.67	9.99	77.4	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	2.62	0.78	2.35	7.26	161

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	870.8	796.5	184.8	687.4	2539.7	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3657.5	3355.6	779.8	2895.8	10688.8	114
Białko [g]	10%	95	25	38.7	7.9	36.5	108.2	113
Tłuszcz [g]	10%	62	33.1	16.2	4.5	19.1	73.2	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.8	7.1	1.9	11	39	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.6	4.5	0.8	2.2	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.6	2	0	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	54.3	10.8	43.4	166.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	120.07	133.13	28.08	94.2	375.49	122
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	41.43	25.59	15.39	20.5	102.92	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.13	18.76	0.35	4	27.25	109
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	2000	1228.76	668.72	126.09	626.62	2650.2	131
Potas [mg]	10%	4700	806.69	2103.59	270	285.16	3465.45	74
Wapń [mg]	10%	933.33	344.79	257.69	229.5	103.14	935.13	101
Fosfor [mg]	10%	580	295.11	348.76	164.7	272.52	1081.1	186
Magnez [mg]	10%	305.83	64.6	135.19	22.95	25.87	248.62	81
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.53	5.64	0.13	1.02	8.34	134
Witamina A [µg]	25%	565	41.79	105.64	1.12	10.5	159.06	28
Witamina D [µg]	10%	10	10.84	0.21	0.04	5.5	16.6	165
witamina E [mg]	30%	9	1.13	2.75	0.03	0.81	4.72	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.44	0.05	0.12	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.49	0.27	0.47	1.71	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.71	5	0.17	1.33	8.23	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.07	51.79	0.67	6.29	83.85	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	1.85	0.35	1.74	6.62	147

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	1059.2	710.3	130.1	523.3	2423.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4440.7	2991.4	550.2	2199.4	10181.9	110
Białko [g]	10%	95	36.5	36	5.5	16.8	94.9	100
Tłuszcz [g]	10%	62	46.1	15.5	2.2	18.5	82.5	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.3	7.3	1.2	10.2	41.1	165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.2	5.1	0.6	0.9	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	3	1.8	0.1	1.5	6.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	104.9	84.4	8.1	71.5	269	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	128.08	114.53	22.05	74.01	338.68	110
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	44.87	21.24	17.77	6.74	90.64	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.03	16.08	0.4	3.51	27.03	108
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	57.34
Sód [mg]	10%	2000	1447.42	336.46	67.05	777.04	2627.98	131
Potas [mg]	10%	4700	1277.68	3276.97	241.65	507.81	5304.12	113
Wapń [mg]	10%	933.33	362.97	188.22	180.9	40.1	772.2	82
Fosfor [mg]	10%	580	480.06	626.18	130.95	202.96	1440.16	249
Magnez [mg]	10%	305.83	123.79	185.68	20.25	50.78	380.51	125
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.67	6.04	0.27	2.5	12.48	200
Witamina A [µg]	25%	565	25.8	126.01	11.13	16.91	179.86	32
Witamina D [µg]	10%	10	11.15	0.08	0.01	10.86	22.11	222
witamina E [mg]	30%	9	1.61	2.45	0.07	1.2	5.34	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.53	0.05	0.23	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.57	0.23	0.19	1.67	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.78	11.95	0.19	3.49	20.43	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.48	70.82	6.68	10.14	103.13	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	0.93	0.18	2.15	6.56	146

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	777.8	635.5	230.1	561.8	2205.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3271.1	2675.2	972.6	2352.8	9271.9	99
Białko [g]	10%	95	33.2	29.1	19.3	25.9	107.7	113
Tłuszcz [g]	10%	62	25.1	16.6	4.4	26.9	73.1	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.9	3.9	3.2	15.1	36.2	146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.6	6.9	0	0.9	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.5	3.8	0	1.1	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.6	98.6	0	71.5	254.8	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	108.12	97.35	28.21	54.86	288.56	94
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.65	18.72	26.73	7.96	87.06	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.89	10.05	0	2.29	19.24	77
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.31
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	49.81
Sód [mg]	10%	2000	850.91	607.73	95.04	1009.01	2562.69	128
Potas [mg]	10%	4700	1091.5	1886.28	0	435.81	3413.6	72
Wapń [mg]	10%	933.33	347.19	141.37	0	31.77	520.34	55
Fosfor [mg]	10%	580	455.16	384.36	0	154.36	993.89	171
Magnez [mg]	10%	305.83	83.07	126.34	0	36.15	245.57	80
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.88	4.01	0	1.71	9.61	155
Witamina A [µg]	25%	565	35.71	113.69	0	16.65	166.06	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.94	0.35	0	10.86	22.16	222
witamina E [mg]	30%	9	1.96	2.88	0	1	5.85	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.46	0	0.15	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.47	0	0.16	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	5.96	0	2.72	14.75	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.42	46.51	0	9.99	77.93	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	1.68	0.26	2.8	6.4	142

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	932.1	739.4	272.1	499.6	2443.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3919.8	3114.1	1149.1	2097.1	10280.3	110
Białko [g]	10%	95	42.1	60.3	12.6	25.8	140.9	147
Tłuszcz [g]	10%	62	31.4	16.2	6	19.5	73.2	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.9	5.3	2.6	10.3	35.2	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.3	5.3	0.8	0.7	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.3	3.3	0	2.1	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	263.8	138.7	10.8	70.8	484.3	162
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	122.82	96.33	41.84	56.9	317.91	104
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	52.47	26.73	13.23	6.96	99.41	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.3	16.73	0	3.56	25.6	102
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	22.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	2000	1023.29	473.46	210.33	813.39	2520.48	127
Potas [mg]	10%	4700	1595.32	3519.5	270	554.18	5939.01	127
Wapń [mg]	10%	933.33	605.44	264.78	229.5	42.2	1141.94	123
Fosfor [mg]	10%	580	666.79	866.18	164.7	267.31	1964.99	338
Magnez [mg]	10%	305.83	131.5	211.5	22.95	58.64	424.6	139
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.16	7.78	0.13	2.37	13.45	216
Witamina A [µg]	25%	565	26.73	242.21	1.12	51.69	321.77	57
Witamina D [µg]	10%	10	11.69	1.61	0.04	12.31	25.66	256
witamina E [mg]	30%	9	1.65	4.62	0.03	1.61	7.92	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.62	0.05	0.24	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	0.91	0.27	0.16	2.58	259
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.07	18.45	0.17	8.69	32.4	282
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.04	140.55	0.67	11.15	168.42	250
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.31	0.58	2.25	6.3	140

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	884.4	831.6	130.1	472	2318.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3713.8	3496.3	550.2	1992.2	9752.6	104
Białko [g]	10%	95	36.3	33.1	5.5	18.3	93.3	98
Tłuszcz [g]	10%	62	33.5	25.8	2.2	9.7	71.4	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.1	9.4	1.2	5	33.8	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.3	10.6	0.6	0.2	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.5	3.1	0.1	0.6	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	131.4	8.1	41.2	267.2	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	112.37	122.2	22.05	79.5	336.13	110
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.23	24.68	17.77	9.92	85.61	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.07	11.37	0.4	3.59	21.44	86
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	2000	1089.67	815.86	67.05	544.25	2516.84	125
Potas [mg]	10%	4700	1045.12	2027.31	241.65	520.8	3834.88	81
Wapń [mg]	10%	933.33	338.94	247.79	180.9	34.66	802.29	86
Fosfor [mg]	10%	580	436.05	489.03	130.95	171.26	1227.3	212
Magnez [mg]	10%	305.83	75.01	130.16	20.25	48.21	273.63	91
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.84	5.72	0.27	1.46	10.3	166
Witamina A [µg]	25%	565	33.13	103.35	11.13	9.91	157.54	28
Witamina D [µg]	10%	10	11.12	0.81	0.01	5.4	17.34	173
witamina E [mg]	30%	9	2.01	2.65	0.07	0.57	5.31	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.75	0.05	0.17	1.61	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.73	0.23	0.13	1.7	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.98	6.83	0.19	5.86	17.87	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	19.88	35.71	6.68	5.94	68.22	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	2.26	0.18	1.51	6.29	140

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	817.3	821.3	151.6	491.8	2282.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3436.9	3444.9	639.4	2061	9582.4	103
Białko [g]	10%	95	36.9	41.7	5.5	17.9	102.1	108
Tłuszcz [g]	10%	62	26.3	30.8	2.5	22.1	81.9	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.2	7.1	1.2	13.2	35.9	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.1	11.3	0.6	0.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.6	6.2	0.2	1	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	97.3	41.1	9.4	64.8	212.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	111.64	101.19	28.21	56.98	298.04	97
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	39.81	24.24	20.38	7.15	91.59	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.17	14.17	3.24	3.51	28.09	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	53.45
Sód [mg]	10%	2000	964.62	356.29	67.5	1123.42	2511.84	125
Potas [mg]	10%	4700	1258.85	2680.92	410.4	522.49	4872.67	104
Wapń [mg]	10%	933.33	437.16	211.63	186.3	30.51	865.61	93
Fosfor [mg]	10%	580	521.58	305.94	141.75	200.7	1169.97	202
Magnez [mg]	10%	305.83	100.44	162.18	22.95	48.73	334.31	110
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.19	7.67	0.67	1.88	13.43	215
Witamina A [μg]	25%	565	109.59	105.05	13.5	16.65	244.8	43
Witamina D [μg]	10%	10	10.94	0.02	0.02	10.83	21.83	217
witamina E [mg]	30%	9	1.53	5.36	0.84	1.11	8.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.42	0.09	0.21	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.42	0.26	0.17	1.65	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.65	6.16	0.4	4.83	15.06	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.75	63.03	8.1	9.99	146.88	217
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.98	0.18	3.12	6.27	140

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	851.7	709.9	213.5	504.3	2279.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3582.9	2991.3	900.5	2113.2	9588.1	103
Białko [g]	10%	95	31.9	36.6	22.6	19.1	110.4	117
Tłuszcz [g]	10%	62	26.7	14.6	5.6	22.6	69.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.5	4.1	3.4	11.6	33.7	135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.8	5.1	1.8	2.1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.2	2.9	0.1	1.2	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.4	42.7	20.2	200.7	322.1	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	124.3	115.53	17.95	57.69	315.49	103
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	50.08	20.09	17.41	6.72	94.31	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.02	15.33	0	3.51	25.86	103
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	23.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	48.88
Sód [mg]	10%	2000	1254.64	473.59	54	851.78	2634.02	133
Potas [mg]	10%	4700	1199.05	2210.81	137.7	408.36	3955.94	85
Wapń [mg]	10%	933.33	344.5	243.54	114.75	55.17	757.97	81
Fosfor [mg]	10%	580	391.13	387.36	275.4	199.81	1253.71	215
Magnez [mg]	10%	305.83	113.52	127.41	10.8	41.55	293.29	97
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.98	5.12	0.27	2.79	11.17	179
Witamina A [μg]	25%	565	28.92	186.08	0	16.65	231.66	41
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.17	0.1	11.56	22.69	227
witamina E [mg]	30%	9	1.33	4.74	0.07	1.36	7.51	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.42	0.02	0.22	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.54	0.51	0.32	1.97	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	4.9	0.2	2.19	10.14	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.35	100.06	0	9.99	127.4	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.48	1.31	0.15	2.36	6.58	146

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	752.4	675.1	290.1	661.7	2379.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3164.3	2849.9	1224	2790.6	10028.9	107
Białko [g]	10%	95	32.1	43.7	5.5	24	105.5	111
Tłuszcz [g]	10%	62	24.6	11.5	7.2	16.1	59.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.2	4.6	3.4	7.6	29	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.4	1.6	0	3.4	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.5	1	0	1.6	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.1	64.1	0	59.7	215.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	103.27	103.9	50.76	106.83	364.77	120
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	34.32	21.54	27.27	5.68	88.82	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.6	9.9	0.35	3.59	19.46	77
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.38
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	2000	960.11	375.29	127.44	552.86	2015.71	101
Potas [mg]	10%	4700	991.1	2273.05	0	342.97	3607.13	76
Wapń [mg]	10%	933.33	331.02	180.94	0	59.93	571.9	60
Fosfor [mg]	10%	580	400.41	561.54	0	185.82	1147.79	198
Magnez [mg]	10%	305.83	72.25	134.81	0	47.76	254.83	84
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.4	4.39	0	1.68	8.48	137
Witamina A [µg]	25%	565	29.04	57.87	0	15.4	102.32	18
Witamina D [µg]	10%	10	10.91	0.03	0	5.43	16.37	163
witamina E [mg]	30%	9	1.67	1.64	0	1.36	4.68	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.4	0	0.14	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.49	0	0.17	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.34	9.95	0	6.43	19.74	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.42	29.94	0	9.24	56.61	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	1.04	0.35	1.53	5.03	112

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	829.5	755.8	185.5	637.7	2408.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3485.7	3176	783.4	2683.6	10128.9	108
Białko [g]	10%	95	30.1	47.3	7.1	21	105.7	112
Tłuszcz [g]	10%	62	29.7	23.2	3.9	19.5	76.4	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.1	5.3	1.5	10.5	32.5	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5	6.7	0.6	1.1	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.1	3.3	0.1	1.3	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222	55.8	8.1	59.5	345.6	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	112.72	96.41	30.77	96.83	336.75	109
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	40.5	28.09	17.14	7.56	93.31	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.93	14.1	0.75	4.91	24.71	99
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.3
Sód [mg]	10%	2000	699.34	480.55	104.49	934.14	2218.52	111
Potas [mg]	10%	4700	893.2	2258.69	241.65	566.98	3960.54	84
Wapń [mg]	10%	933.33	368.62	148.7	180.9	39.31	737.54	78
Fosfor [mg]	10%	580	505.16	418.75	130.95	243.94	1298.82	224
Magnez [mg]	10%	305.83	95.48	125.79	20.25	52.57	294.1	96
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.63	8.23	0.27	2.36	14.5	232
Witamina A [µg]	25%	565	42.25	86.25	11.13	16.38	156.03	27
Witamina D [µg]	10%	10	11.67	0.37	0.01	10.88	22.94	230
witamina E [mg]	30%	9	2.06	3.8	0.07	1.36	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.37	0.05	0.2	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	0.5	0.23	0.17	1.68	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.08	9.37	0.19	4.54	16.18	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.35	51.75	6.68	9.83	93.62	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	1.33	0.29	2.59	5.54	124

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	871.4	867.5	129.5	486.6	2355.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3665.4	3630.2	546.7	2047	9889.4	106
Białko [g]	10%	95	27.7	45.9	6.3	18.4	98.4	103
Tłuszcz [g]	10%	62	29	38.3	2.9	14.6	85	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16	10	1.6	6.8	34.6	138
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.6	17	0.8	2.6	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.4	7.4	0	1.6	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.6	421.1	10.8	49	539.6	180
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	126.9	93.33	19.35	72.87	312.46	101
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	36.03	25.06	16.02	19.64	96.76	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.11	17.44	0	5.46	27.01	108
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.4
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	53.43
Sód [mg]	10%	2000	815.62	522.17	88.65	386.29	1812.74	90
Potas [mg]	10%	4700	861.53	2521.07	270	645.68	4298.29	92
Wapń [mg]	10%	933.33	369.31	280.11	229.5	72.82	951.74	103
Fosfor [mg]	10%	580	283.59	694.01	164.7	247.55	1389.86	240
Magnez [mg]	10%	305.83	68.24	149.71	22.95	54.94	295.85	97
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.93	7.75	0.13	1.83	11.66	187
Witamina A [µg]	25%	565	52.93	103.17	1.12	24.76	181.99	31
Witamina D [µg]	10%	10	10.85	3.17	0.04	5.46	19.53	196
witamina E [mg]	30%	9	1.14	5.83	0.03	1.84	8.85	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.54	0.05	0.17	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	1.06	0.27	0.18	2.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	11.58	0.17	6.67	19.85	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.76	61.9	0.67	14.85	109.19	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	1.45	0.24	1.07	4.53	100

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	807.6	926.9	246	572.5	2553.1	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3397.2	3903.6	1036.8	2405.6	10743.2	115
Białko [g]	10%	95	29.8	44.3	6	17.1	97.4	102
Tłuszcz [g]	10%	62	25.9	23.2	5.9	21.4	76.5	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14	8.5	2.7	12.8	38.1	152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.9	7.4	0	2.2	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.4	3.6	0.2	0.5	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	134.6	0	60.1	275.6	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	116.57	141.91	43.56	78.59	380.63	124
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	41.15	23.77	17.37	21.3	103.59	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.6	13.49	2.97	2	24.07	96
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	13.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	2000	812.36	509.24	719.1	941.22	2981.93	149
Potas [mg]	10%	4700	1242.93	2051.65	702	466.14	4462.74	95
Wapń [mg]	10%	933.33	337.5	295.47	21.6	230.06	884.64	95
Fosfor [mg]	10%	580	440.2	566.09	51.3	202.2	1259.8	218
Magnez [mg]	10%	305.83	104.28	156.54	24.3	33.54	318.67	104
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.89	5.78	1.35	1.12	12.16	196
Witamina A [µg]	25%	565	26.77	117.97	37.12	33.28	215.16	39
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	0.72	0	5.54	17.34	173
witamina E [mg]	30%	9	1.62	3.39	2.37	0.77	8.16	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.69	0.47	0.14	0.13	1.44	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.8	0.09	0.34	1.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	7.73	2.34	1.01	16.94	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.06	70.78	22.27	13.1	122.23	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	1.41	1.99	2.61	7.45	165

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	843.7	964.1	352	468.9	2628.8	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3542.2	4049.3	1486.7	1970	11048.4	118
Białko [g]	10%	95	37.5	34.7	12.4	16.5	101.3	107
Tłuszcz [g]	10%	62	32.8	31.5	6.8	16.8	88.1	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.2	10.6	3.9	9.7	42.5	170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.5	14.3	1.9	0.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.6	3.6	0.6	1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.1	81.8	33.2	64.8	271	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	102.27	144.15	60.94	64.5	371.88	121
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.2	22.33	14.03	14.64	84.22	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.58	17.62	1.62	3.57	28.4	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.29
Sód [mg]	10%	2000	1121.87	503.53	308.39	694.19	2628	131
Potas [mg]	10%	4700	999.2	2387.75	360.51	531.75	4279.24	91
Wapń [mg]	10%	933.33	331.76	197.36	246.35	41.58	817.07	87
Fosfor [mg]	10%	580	402.13	575.99	215.89	201.43	1395.46	240
Magnez [mg]	10%	305.83	73.23	146.41	30.8	54.51	304.97	100
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.49	6.16	0.97	2.26	11.9	191
Witamina A [μg]	25%	565	29.04	115.2	17.6	20.76	182.61	32
Witamina D [μg]	10%	10	10.91	0.72	0.13	10.83	22.6	225
witamina E [mg]	30%	9	1.72	3.91	0.32	1.22	7.18	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.96	0.11	0.22	1.62	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.65	0.33	0.18	1.78	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.4	8.8	0.73	4.86	17.81	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.42	69.12	5.54	12.45	104.55	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	1.39	0.85	1.92	6.57	146

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	1012.4	748.4	103.3	419.7	2283.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4239.4	3159.6	435.1	1768.1	9602.4	104
Białko [g]	10%	95	38.9	26	6.2	16.5	87.8	92
Tłuszcz [g]	10%	62	48	12.3	2.7	10.8	74	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.1	5.1	1.6	5.6	35.5	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.1	0.6	0.8	0.9	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.4	0.9	0.1	0.8	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.1	4	10.8	45.2	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	109.13	138.97	13.72	65.99	327.82	105
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	40.68	36.19	9.13	9.47	95.48	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.28	11.44	0.85	4.15	22.74	91
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	2000	1347.22	1747.29	86.4	327.48	3508.41	174
Potas [mg]	10%	4700	1083.19	1535.88	360	364.46	3343.54	72
Wapń [mg]	10%	933.33	417.06	104.9	233.55	35.93	791.45	85
Fosfor [mg]	10%	580	456.97	276.13	175.5	90.14	998.75	173
Magnez [mg]	10%	305.83	102.58	98.71	26.55	26.61	254.47	84
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.28	3.68	0.4	1.5	8.87	143
Witamina A [µg]	25%	565	91.22	54.64	2.13	13.51	161.51	28
Witamina D [µg]	10%	10	11.1	0.01	0.04	5.57	16.73	167
witamina E [mg]	30%	9	1.54	2	0.36	0.92	4.84	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.31	0.06	0.11	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.25	0.29	0.11	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.37	4.94	0.59	1.17	10.08	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.73	33.69	1.28	8.1	97.81	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	4.85	0.24	0.9	8.77	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2383.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10021.7	107
Białko [g]	10%	95	103.6	109
Tłuszcz [g]	10%	62	75.3	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	35.7	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	296.3	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	334.95	109
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	93.26	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	24.65	99
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2578.24	129
Potas [mg]	10%	4700	4213.47	90
Wapń [mg]	10%	933.33	811.23	87
Fosfor [mg]	10%	580	1278.38	220
Magnez [mg]	10%	305.83	303.47	100
Żelazo [mg]	10%	6.22	11.18	180
Witamina A [µg]	25%	565	185.9	33
Witamina D [µg]	10%	10	20.48	205
witamina E [mg]	30%	9	6.61	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.14	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.74	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.6	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	102.66	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.44	143