

Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - jadłospis 15.04-28.04.2025 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2025-04-15
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, 2025-04-15

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, 2025-04-16

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, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebową, 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, 2025-04-18

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 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.] 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 S 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, aromaty, 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, 2025-04-19

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%] Twaróg półtłusty 50.00g - Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] - Salata 10.00g - Pomidor 80.00g - Banan 1 szt. 120.00g 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% Gulasz warzywny z tofu 150.00g składniki: #tofu naturalne Go Vege 40% [składniki: nasiona soi 57% (bez GMO) woda, substancje wiążące : chlorek wapnia , chlorek magnezu], Papryka czerwona 24%, Pomidor 24%, Cebula 8%, Mąka pszenna typ 500 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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% - Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 30.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] - 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, 2025-04-20

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.] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Olej słonecznikowy 18%, Cebula 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 10%, Ogórek kwaszony 10%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 5%, Żółtka jaja kurzego 2% - Salata 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 ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% - Schab pieczony z rękawa 2016 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Oregano suszone 0% Sos własny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% Salatka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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]	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 S 2% Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]	Weka pszenna 100.00g [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%] - Ketchup łagodny 20.00g Twaróg półtłusty 40.00g - Pomidor 80.00g - Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] - Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] - Cytryna 5.00g - Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-04-21

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%] 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] - Salata 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 bezjajeczny 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% - Udko z kurczaka gotowane 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% - Marchewka gotowana 200.00g składniki: Marchew 100%, 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 brzoskwiniowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, brzoskwinie 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, aromat, barwnik: ekstrakt z papryki, kultury bakterii jogurtowych] Drożdżówka 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 50.00g [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%] Twaróg półtłusty 50.00g - 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] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.]

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-04-22

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 jednoporcjowy 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, 2025-04-23

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%, Bazyliia 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, 2025-04-24

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, 2025-04-25

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, 2025-04-26

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 chlebową, 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, 2025-04-27

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, 2025-04-28

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), 2025-04-15

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), 2025-04-16

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), 2025-04-17

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), 2025-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	798.7	635.5	230.1	561.8	2226.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3354	2675.2	972.6	2352.8	9354.7	100
Białko [g]	10%	95	27.2	29.1	19.3	25.9	101.7	107
Tłuszcz [g]	10%	62	29.7	16.6	4.4	26.9	77.8	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	17.2	3.9	3.2	15.1	39.5	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.3	6.9	0	0.9	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.3	3.8	0	1.1	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.5	98.6	0	71.5	228.7	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	108.89	97.35	28.21	54.86	289.33	94
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	34.41	18.72	26.73	7.96	87.83	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.89	10.05	0	2.29	19.24	77
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	49.55
Sód [mg]	10%	2000	1007.51	607.73	95.04	1009.01	2719.29	135
Potas [mg]	10%	4700	917.35	1886.28	0	435.81	3239.45	69
Wapń [mg]	10%	933.33	345.84	141.37	0	31.77	518.99	55
Fosfor [mg]	10%	580	362.46	384.36	0	154.36	901.19	155
Magnez [mg]	10%	305.83	68.67	126.34	0	36.15	231.17	75
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.61	4.01	0	1.71	9.34	151
Witamina A [µg]	25%	565	35.71	113.69	0	16.65	166.06	29
Witamina D [µg]	10%	10	10.9	0.35	0	10.86	22.12	222
witamina E [mg]	30%	9	1.95	2.88	0	1	5.84	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.46	0	0.15	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.47	0	0.16	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.39	5.96	0	2.72	12.08	106
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	2.79	1.68	0.26	2.8	6.79	151

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	925.5	675.1	272.1	552.5	2425.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3895.5	2837.7	1149.1	2322.5	10205.1	109
Białko [g]	10%	95	36.2	44.5	12.6	18.6	112	118
Tłuszcz [g]	10%	62	28.2	18.6	6	19	72	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.4	5	2.6	10.2	34.4	137
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3	4.9	0.8	0.6	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.8	3	0	2	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	75.7	86.7	10.8	51.7	225.1	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	134.21	90.64	41.84	78.37	345.06	112
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	64.12	22.51	13.23	7.5	107.38	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.3	16.75	0	3.56	25.62	102
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	25.85
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	10%	2000	704.24	254.73	210.33	561.48	1730.8	87
Potas [mg]	10%	4700	1361.32	2779.51	270	434.84	4845.68	103
Wapń [mg]	10%	933.33	582.94	249.51	229.5	41.03	1102.99	118
Fosfor [mg]	10%	580	482.29	599.85	164.7	190.27	1437.13	247
Magnez [mg]	10%	305.83	111.7	158.96	22.95	47.03	340.65	112
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.9	6.85	0.13	2.43	11.33	182
Witamina A [µg]	25%	565	26.73	266.92	1.12	52	346.79	61
Witamina D [µg]	10%	10	10.89	1.61	0.04	12.31	24.86	248
witamina E [mg]	30%	9	1.38	4.91	0.03	1.53	7.87	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.54	0.05	0.21	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.74	0.27	0.12	2.05	206
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.37	12.74	0.17	4.89	20.2	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.04	160.15	0.67	11.34	188.21	279
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.7	0.58	1.55	4.32	96

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	1049	747.3	348.7	577.9	2723	123
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4394.4	3141.4	1476.3	2421.4	11433.6	123
Białko [g]	10%	95	37.1	38.2	19	22.1	116.5	122
Tłuszcz [g]	10%	62	47.9	22.6	4.1	26.3	101.1	164
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	17.4	5.2	2.3	11.2	36.2	145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.5	7.5	1	8	26.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	12.3	4.4	0.5	2.3	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	263.9	33.7	22.4	66.1	386.2	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	121.28	103.97	59.59	64.75	349.6	113
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	31.43	24.46	15.38	11.6	82.88	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.97	12.85	1.62	3.45	25.9	103
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.06
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	10%	2000	1084.9	361.43	277.34	954.67	2678.36	134
Potas [mg]	10%	4700	1190.03	2466.93	90.51	435.64	4183.13	88
Wapń [mg]	10%	933.33	377.54	142.19	16.85	57.23	593.84	63
Fosfor [mg]	10%	580	588.21	278.46	51.19	188.19	1106.07	190
Magnez [mg]	10%	305.83	100.18	125.42	7.85	44.86	278.33	92
Żelazo [mg]	10%	6.22	4.36	5.93	0.83	2.34	13.49	216
Witamina A [µg]	25%	565	21.34	66.09	16.47	15.67	119.59	22
Witamina D [µg]	10%	10	11.95	0	0.09	5.65	17.7	178
witamina E [mg]	30%	9	7.47	3.29	0.29	1.19	12.24	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.7	0.35	0.06	0.23	1.35	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.29	0.05	0.17	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.01	5.67	0.56	4.06	15.32	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.8	40.31	4.86	9.4	67.39	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	1	0.77	2.65	6.69	148

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	833.4	818.4	272.8	499.4	2424.1	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3504.4	3434.1	1152.7	2096.8	10188	110
Białko [g]	10%	95	36.7	57.2	11.7	23.6	129.4	136
Tłuszcz [g]	10%	62	27.3	29.5	5.3	19.8	82	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.5	8.2	2.1	11	36	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.7	7.4	0.6	0.9	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.8	4.3	0.1	0.8	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	97.3	157.9	8.1	64.8	328.1	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	113.51	88.23	44.54	57.43	303.72	99
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	40.02	19.97	14.99	8.9	83.9	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.79	14.61	0.4	1.93	23.75	95
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	20.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.87
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	50.66
Sód [mg]	10%	2000	967.05	716.68	188.73	769.27	2641.73	131
Potas [mg]	10%	4700	1261.46	2286.92	241.65	451.39	4241.43	91
Wapń [mg]	10%	933.33	439.32	144.79	180.9	23.31	788.33	84
Fosfor [mg]	10%	580	513.12	589.87	130.95	145.35	1379.29	238
Magnez [mg]	10%	305.83	96.3	138.98	20.25	30.28	285.82	93
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.16	4.59	0.27	1.21	9.24	149
Witamina A [μg]	25%	565	110.57	43.53	11.13	16.65	181.89	33
Witamina D [μg]	10%	10	10.99	0.94	0.01	10.89	22.84	228
witamina E [mg]	30%	9	1.65	2.01	0.07	1.01	4.76	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.44	0.05	0.1	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.78	0.63	0.23	0.14	1.8	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.3	8.86	0.19	3.74	16.1	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.34	26.12	6.68	9.99	109.13	162
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.68	1.99	0.52	2.13	6.6	147

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-04-22

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), 2025-04-23

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), 2025-04-24

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), 2025-04-25

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), 2025-04-26

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), 2025-04-27

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), 2025-04-28

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	2422.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10185.5	109
Białko [g]	10%	95	104.7	110
Tłuszcz [g]	10%	62	77.7	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	36.1	145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	292.7	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	338.31	110
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	93.14	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	24.66	98
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2553.84	127
Potas [mg]	10%	4700	4102.72	87
Wapń [mg]	10%	933.33	787.94	84
Fosfor [mg]	10%	580	1240.35	214
Magnez [mg]	10%	305.83	293.31	96
Żelazo [mg]	10%	6.22	10.94	176
Witamina A [µg]	25%	565	180.49	32
Witamina D [µg]	10%	10	20.51	205
witamina E [mg]	30%	9	6.81	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.68	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.43	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	101.32	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.38	142