

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - 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- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2025 (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 4) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 3) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 3) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 4)
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: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Pomidor 80.00g Rukola 10.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Herbatniki bez cukru pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna, tłuszcz] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Ogórek zielony świeży 80.00g Salata 10.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 2 - Środa, 2025-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 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 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Rzodkiewka 80.00g Salata 10.00g Mandarynki 100.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Masło ekstra 6%, Mąka pszenna typ 500 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 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% 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% Fasola szparagowa 200.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Łazanki z kapustą, mięsem, kielbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny 21%, Kielbasa typu śląska 14% [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosforany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca], Boczek wędzony 7%, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 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 Pomarańcza 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Śmietana 12% tłuszczu 15%, Musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza gryczana prażona 100.00g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słod jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Sałata 10.00g Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 4 - Piątek, 2025-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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.] Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Szpinak 10.00g Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] Pomidor 40.00g Kiwi 1 szt. 70.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr jogurt pitny naturalny 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Sałata 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

Dzień: 5 - Sobota, 2025-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny] Twaróg półtłusty 50.00g Sałata 10.00g Papryka czerwona 40.00g Ogórek zielony świeży 40.00g Mandarynki 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Masło ekstra 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% Brokuł gotowany 200.00g Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 5.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 80.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Pomidor 80.00g Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sałatka 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% Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z jajkiem i ziemniakami kopia 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% Schab pieczony ze śliwką 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Śliwki suszone bez pestek 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Czosnek 4%, Tymianek 1%, Rozmaryn 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Majeranek suszony 1%, Oregano suszone 0% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 200.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Kiełbasa typu śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca] Ketchup łagodny 20.00g Ogórek konserwowy 80.00g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasztet drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] 5. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] 6. Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] 7. Sałata 10.00g 8. Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 9. Pomarańcza 250.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. 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% 3. Ziemniaki gotowane 200.00g składniki: Ziemniaki późne 100% 4. Surówka wykwintna 200.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez 3% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego]. Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Jabłko 1 szt. 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 5. Pomidor 80.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-04-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: Twaróg półtłusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] 5. Ser topiony 25.00g 6. Sałata 10.00g 7. Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] 8. Pomidor 40.00g 9. Pomarańcza 150.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, Groszek ptysiowy S 13%, Mleko 2% Łaciate 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 4% 2. 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% 3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% 10% 5. Brokuł gotowany 200.00g 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] 4. Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 5. Ogórek konserwowy 80.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 9 - Środa, 2025-04-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] Salata 10.00g Papryka czerwona 40.00g Ogórek zielony świeży 40.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosołowa 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3% Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna 39%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Pulpa pomidorowa 16%, Wieprzowina boczek bez kości 8%, Cebula 8%, Czosnek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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.] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: Ser żółty 40% [składniki: Mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Jaja kurze całe 20%, Kukurydza konserwowa 20%, Majonez delikatny Winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Musztarda 5%, Szcypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] Rukola 10.00g Kiwi 1 szt. 80.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Marchew 9%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Gulasz wołowy z warzywami 200.00g składniki: Wołowina. b/k zrazowa 53%, Marchew 13%, Papryka czerwona 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur 100.00g Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Salatka ryżowa z szynką 100.00g składniki: Ryż biały 38%, Ogórek konserwowy 19%, Kukurydza konserwowa 19%, Szynka konserwowa drobiowa 19% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], Majonez delikatny Winiary 4%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Pomidor 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

Dzień: 11 - Piątek, 2025-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 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 50.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rzodkiewka 80.00g Szpinak 10.00g Mandarynki 120.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 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%)] 	<ol style="list-style-type: none"> Risotto z kurczakiem i warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Cukinia 18%, Papryka czerwona 18%, Ryż biały 14%, Marchew 10%, Cebula 6%, Pietruszka korzeń 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Seler korzeniowy 2% Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] Papryka czerwona 40.00g Sałata 10.00g Gruszka 1 szt. 120.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż brązowy 100.00g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] Herbatniki bez cukru pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna, tłuszcz] 	<ol style="list-style-type: none"> Pyzy ziemniaczane z mięsem i okrasą 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 54%, Skrobia ziemniaczana 27%, Wieprzowina łopatka 8%, Jaja kurze całe 5%, Masło ekstra 3%, Cebula 2%, Bułka tarta 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% Chleb graham 50.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 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] Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2025-04-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Ser żółty typu emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 4. Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] 5. Sałata 10.00g 6. Sałatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] 7. Pomidor 40.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kapuśniak 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 13%, Pietruszka korzeń 11%, Kapusta biała 8%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Kasza bulgur 100.00g 4. Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciasto drożdżowe z kruszonką bez cukru 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Ksylitol 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 12%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% 4. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 5. Szpinak 10.00g 6. Pomidor 80.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2025-04-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Kiełbasa typu śląska 80.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, tłuszcz wieprzowy, sól, błonnik pszenny i ziemniaczany, stabilizatory: difosfrany i trifosforany sodu, cytrynian sodu, chlorek potasu. Dekstroza, białko sojowe, substancja zagęszczająca]</p> <p>4. 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.]</p> <p>5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>6. Rukola 10.00g</p> <p>7. Pomidor 80.00g</p> <p>8. Pomarańcza 200.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>10. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. Potrawka z kurczaka z warzywami 200.00g składniki: Kurczak tuszka 64%, Marchew 10%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Pietruszka korzeń 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Seler korzeniowy 2%, Por 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż biały 100.00g</p> <p>4. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p> <p>2. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>	<p>1. Zupa bogracz z kluseczkami 200.00g składniki: Wieprzowina karkówka 39%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Kluski lane IŻŻ 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. Bułka grahamka 1 szt. 60.00g [składniki: mąka (70%) (w tym: pszenna graham (75 %), pszenna (25 %)), woda, drożdże, gluten pszenny, cukier, sól, płatki ziemniaczane, olej rzepakowy, środek do przetwarzania mąki (kwas askorbinowy)]</p> <p>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>

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	685.8	665.5	276.3	536.8	2164.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2869	2804.1	1165.2	2240.5	9078.9	97
Białko [g]	10%	110	27	31.2	10.7	21.5	90.6	83
Tłuszcz [g]	10%	74	32.5	13.3	7.2	30.3	83.5	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.3	2.4	3.4	15.3	39.5	158
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.4	5.3	0.8	6.1	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.6	3.5	0	1.6	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.4	22.4	10.8	75.6	317.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	76.3	112.81	42.12	47.31	278.56	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.64	20.26	11.07	1.99	50.97	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.48	15.55	0	5.97	32.01	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.8
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	2000	727.73	943.66	160.65	1123.51	2955.55	147
Potas [mg]	10%	4700	663.86	2207.07	270	408.55	3549.49	76
Wapń [mg]	10%	921.43	79.8	167.1	229.5	31.68	508.08	55
Fosfor [mg]	10%	580	323.73	346.96	164.7	290.43	1125.82	194
Magnez [mg]	10%	305.36	88.85	127.44	22.95	72.22	311.47	103
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.1	4.4	0.13	3.01	11.66	185
Witamina A [μg]	25%	565	128.65	100.66	1.12	2.84	233.29	42
Witamina D [μg]	10%	10	11.6	0.1	0.04	11.16	22.91	229
witamina E [mg]	30%	9	2.06	3.74	0.03	0.9	6.74	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.42	0.05	0.51	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.38	0.27	0.2	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.63	5.34	0.17	6.88	17.05	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.13	52.42	0.67	1.7	67.93	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	2.62	0.44	3.12	7.38	163

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	596.1	851.4	180.5	490	2118.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2495.2	3571.1	762.1	2053.3	8881.9	95
Białko [g]	10%	110	24.2	36.5	8.7	18.1	87.7	79
Tłuszcz [g]	10%	74	26.8	31.3	3.9	20.8	82.9	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.8	16.9	2.1	9.8	44.7	178
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2	9	0.8	2.8	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.3	2.4	0	1.6	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.2	101.6	10.8	33.6	223.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	69.05	114.13	27.81	60.99	271.99	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	21.6	16.59	6.18	6.47	50.85	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.41	16.71	0.51	6.9	33.54	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	32.85
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	50.22
Sód [mg]	10%	2000	1153.34	1792.18	98.01	744.75	3788.29	190
Potas [mg]	10%	4700	1000.24	2357.3	270	609.15	4236.71	90
Wapń [mg]	10%	921.43	339.94	274.32	229.5	84.86	928.63	101
Fosfor [mg]	10%	580	459.43	420.03	164.7	225.32	1269.49	218
Magnez [mg]	10%	305.36	115.3	184.42	22.95	58.79	381.46	125
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.32	6.12	0.13	2.67	12.25	195
Witamina A [μg]	25%	565	38.27	123.99	1.12	42.75	206.14	37
Witamina D [μg]	10%	10	10.87	0.35	0.04	5.78	17.05	171
witamina E [mg]	30%	9	0.91	2.98	0.03	2.14	6.07	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.49	0.05	0.36	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.54	0.27	0.24	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	6.11	0.17	4.58	16.97	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.96	57.42	0.67	25.65	106.72	158
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	4.97	0.27	2.06	9.47	210

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	752.9	879.7	89.2	447.1	2169	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3145.6	3707.2	375.7	1872.7	9101.4	98
Białko [g]	10%	110	25.8	41.1	5.8	21	93.9	84
Tłuszcz [g]	10%	74	39.3	21.6	2.7	19	82.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.9	6.9	1.6	10.2	37.7	151
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.2	7.7	0.8	1.1	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.6	3	0	1.7	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	10.8	71.5	249.5	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	78.96	134.77	10.42	51.62	275.78	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	20.56	13.01	7.02	6.15	46.76	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.08	9.52	0	7.41	27.02	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.67
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	47
Sód [mg]	10%	2000	1130.89	336.34	85.48	772.76	2325.48	117
Potas [mg]	10%	4700	781.42	2052.74	270.09	548.22	3652.49	79
Wapń [mg]	10%	921.43	112.41	151.13	232.14	47.25	542.95	58
Fosfor [mg]	10%	580	314.28	481.6	164.7	280.36	1240.96	213
Magnez [mg]	10%	305.36	97.24	136.44	23.94	80.61	338.25	111
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.95	4.09	0.23	3.18	11.47	183
Witamina A [μg]	25%	565	70.8	73.58	1.12	89.25	234.76	42
Witamina D [μg]	10%	10	11.05	0.08	0.04	10.86	22.03	221
witamina E [mg]	30%	9	1.67	2.4	0.03	2.36	6.48	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.3	0.05	0.25	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.41	0.27	0.24	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.66	8.75	0.17	5.79	21.39	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.48	39.37	0.67	53.55	136.07	201
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.93	0.23	2.14	5.81	130

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	771.7	667	193	612.1	2243.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3224.1	2804.8	813.7	2561.6	9404.4	102
Białko [g]	10%	110	29.9	28.9	22.5	25.5	107	97
Tłuszcz [g]	10%	74	40.7	19.1	5.3	29.1	94.3	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.5	4.1	3.8	15.1	46.7	186
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.9	8.2	0	1.7	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.9	4.7	0	1.2	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	98.6	0	38.7	193.7	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	75.86	100.95	13.66	65.48	255.96	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	20.07	18.11	11.58	7.49	57.26	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.32	12.32	0	7.04	28.69	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	24.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.64
Sód [mg]	10%	2000	2028.5	862.52	118.8	588.77	3598.6	179
Potas [mg]	10%	4700	860.38	1817.16	0	436.34	3113.9	66
Wapń [mg]	10%	921.43	341.2	173.74	0	42.14	557.09	61
Fosfor [mg]	10%	580	411.19	363.44	0	187.71	962.35	166
Magnez [mg]	10%	305.36	114.85	102.81	0	66.09	283.76	94
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.71	4.15	0	2.7	10.57	168
Witamina A [μg]	25%	565	44.79	105.33	0	18.91	169.04	30
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.35	0	10.8	22	220
witamina E [mg]	30%	9	1.92	3.39	0	1.52	6.84	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.4	0	0.24	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.51	0	0.1	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.73	5.6	0	4.11	14.45	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.87	48.89	0	11.35	87.12	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.63	2.39	0.33	1.63	8.99	201

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	715.7	613.9	319.9	478	2127.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2994.1	2577.2	1343.3	2000.7	8915.5	96
Białko [g]	10%	110	32.8	29.4	16.4	25.5	104.2	95
Tłuszcz [g]	10%	74	34.6	16.6	11.6	21.9	84.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	20.8	6.8	5.4	10.3	43.5	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.7	2.6	2.9	1.5	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	1.2	1	3.8	7.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	94.1	26.6	182.4	69.8	373.1	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	72.47	97.77	39.19	48.19	257.63	98
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	24.73	19.78	7.21	2.9	54.64	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	8.67	22.17	3.74	7.05	41.65	123
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.49
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	44.65
Sód [mg]	10%	2000	737.72	211.48	404.77	721.64	2075.63	104
Potas [mg]	10%	4700	852.1	2582.86	466.11	597.25	4498.33	96
Wapń [mg]	10%	921.43	587.62	215.67	266.84	52.97	1123.12	122
Fosfor [mg]	10%	580	385.99	519.4	361.53	367.72	1634.65	282
Magnez [mg]	10%	305.36	115.84	136.94	64.35	87.6	404.73	133
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.05	5.68	2.42	3.51	14.68	234
Witamina A [µg]	25%	565	73.73	220.41	2.09	99.13	395.37	70
Witamina D [µg]	10%	10	19.48	2.07	3.5	14.41	39.47	395
witamina E [mg]	30%	9	1.74	4.36	0.68	2.33	9.12	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.42	0.2	0.26	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	1.05	0.55	0.13	2.23	223
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.36	10.19	2.33	10.48	27.37	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.23	132.24	1.25	12.16	189.91	282
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.58	1.12	2	5.18	115

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	993	703.2	177.3	571.1	2444.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4140.9	2954.2	751.7	2386.3	10233.3	111
Białko [g]	10%	110	40.2	34.5	15.3	23.1	113.2	103
Tłuszcz [g]	10%	74	58.7	21.4	1.2	30.5	111.9	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.8	5	0.5	15.5	44.9	179
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	11.3	7.3	0	5.9	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	12.8	4	0	1.7	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	253	85.4	0	80.4	418.9	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	82.01	100.95	26.46	53.71	263.14	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	16.01	21.8	7.53	8.52	53.88	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	12.24	15.62	0.51	5.85	34.23	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.75
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	44.55
Sód [mg]	10%	2000	1348.6	764.54	66.96	1605.1	3785.21	188
Potas [mg]	10%	4700	972.86	2328.49	0	436	3737.36	80
Wapń [mg]	10%	921.43	91.43	175.37	0	30.96	297.77	32
Fosfor [mg]	10%	580	491.82	348.02	0	300.87	1140.72	197
Magnez [mg]	10%	305.36	118.36	116.02	0	73.12	307.5	101
Żelazo [mg]	10%	6.29	5.74	4.15	0	3.15	13.05	207
Witamina A [µg]	25%	565	19.32	159.96	0	1.87	181.16	31
Witamina D [µg]	10%	10	11.99	0.33	0	11.23	23.57	235
witamina E [mg]	30%	9	7.71	5.09	0	0.75	13.56	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.7	0.47	0	0.54	1.72	173
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.47	0	0.21	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.26	5.83	0	7.1	21.2	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.59	70.15	0	1.12	82.87	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	2.12	0.18	4.45	9.46	210

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	818.8	852.6	147.9	463.4	2282.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3418.9	3573.5	623.4	1938.5	9554.5	103
Białko [g]	10%	110	28	58.6	6.3	21.2	114.3	104
Tłuszcz [g]	10%	74	44.3	35.1	3.2	22.1	104.8	141
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.6	8.6	1.6	11	45	181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.6	8.5	0.8	2.4	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.7	4.8	0.2	1.5	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.9	157.9	10.8	206.2	492.9	165
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	82.48	81.63	24.7	48.3	237.12	91
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	23.01	14.53	18.76	2.84	59.16	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	11.21	12.28	2.7	6.88	33.07	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	37.11
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	43.71
Sód [mg]	10%	2000	1543.97	629.54	87.75	750.25	3011.52	150
Potas [mg]	10%	4700	896.34	2193.95	450.9	652.45	4193.65	90
Wapń [mg]	10%	921.43	149.85	169.93	234.9	59.36	614.05	65
Fosfor [mg]	10%	580	405.28	585	176.85	359.77	1526.92	263
Magnez [mg]	10%	305.36	126.69	131.42	27	84.64	369.76	121
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.17	4.35	0.54	3.6	12.66	201
Witamina A [μg]	25%	565	96.22	105.69	11.47	105.82	319.22	57
Witamina D [μg]	10%	10	11.18	0.94	0.04	11.5	23.67	236
witamina E [mg]	30%	9	1.51	3.75	0.54	1.57	7.39	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.75	0.47	0.09	0.27	1.6	161
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.64	0.3	0.38	1.67	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.17	8.95	0.39	6.78	23.31	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.73	63.41	6.88	10.11	138.14	205
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.28	1.74	0.24	2.08	7.52	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	677.3	907.8	77.7	572.9	2235.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2829.4	3812.7	330.4	2392.5	9365.1	102
Białko [g]	10%	110	27.2	45	12.4	23	107.8	98
Tłuszcz [g]	10%	74	35.8	29.7	0	31.5	97.1	131
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	17.9	10.3	0	17	45.3	181
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.3	12.1	0	3.3	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.9	5	0	2.6	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	92.3	44.5	0	50.4	187.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	66	123.57	7.02	52.29	248.89	95
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	14.97	18.8	7.02	3.89	44.68	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.25	17.13	0	6.29	32.67	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	28.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	39.34
Sód [mg]	10%	2000	1088.34	602.69	54	1122.5	2867.54	143
Potas [mg]	10%	4700	756.48	2162.27	0	362.82	3281.58	70
Wapń [mg]	10%	921.43	177.34	221.18	0	39.69	438.22	47
Fosfor [mg]	10%	580	428	390.34	0	232.84	1051.2	181
Magnez [mg]	10%	305.36	93.9	125.04	0	71.34	290.29	95
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.06	4.97	0	2.57	11.61	185
Witamina A [μg]	25%	565	66.83	187.65	0	4.65	259.14	46
Witamina D [μg]	10%	10	11.15	0.18	0	11.01	22.34	224
witamina E [mg]	30%	9	1.5	4.43	0	1.9	7.84	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	0.42	0	0.21	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.5	0	0.1	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.47	5.02	0	4.15	15.65	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.1	101	0	2.78	143.89	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	1.67	0.15	3.11	7.16	158

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	707.9	660.7	167.3	637.4	2173.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2969.2	2788.7	706.2	2676.6	9140.9	99
Białko [g]	10%	110	31.7	43.7	7.2	24.9	107.7	99
Tłuszcz [g]	10%	74	26.9	11.5	3.9	24.8	67.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.2	4.6	2.1	11.3	31.3	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.9	1.6	0	5.5	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.9	1	0	1.5	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	89.1	64.1	0	53.3	206.7	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	90.56	100.3	26.01	79.87	296.76	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	26.99	17.94	6.85	3.74	55.54	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	11.87	9.9	0.51	2.85	25.15	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	26.55
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	2000	898.37	375.29	65.21	1005.95	2344.84	117
Potas [mg]	10%	4700	1180.54	2273.05	0	223.07	3676.67	78
Wapń [mg]	10%	921.43	318.95	180.94	0	11.56	511.46	56
Fosfor [mg]	10%	580	551.39	561.54	0	122.87	1235.82	213
Magnez [mg]	10%	305.36	124.24	134.81	0	19.93	278.98	92
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.95	4.39	0	0.41	9.76	156
Witamina A [μg]	25%	565	57.14	57.87	0	3.31	118.34	21
Witamina D [μg]	10%	10	10.9	0.03	0	5.49	16.43	164
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.64	0	0.76	5.1	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.4	0	0.09	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.49	0	0.09	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.28	9.95	0	5.46	21.7	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.28	29.94	0	1.98	66.22	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	1.04	0.18	2.79	5.86	131

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	607.4	890.2	129.5	695.3	2322.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2540.1	3746.8	545.2	2914.8	9747	104
Białko [g]	10%	110	22.1	53.6	7.9	25.1	108.9	99
Tłuszcz [g]	10%	74	29.4	24	3.2	28.8	85.5	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.2	5	1.7	17.3	39.3	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.9	6.7	0.9	0.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.7	3.2	0.3	1.3	6.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	252.5	57.8	10.8	38.7	359.8	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	67.94	121.57	18.63	88.3	296.45	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	9.16	23.16	12.69	5.31	50.33	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	9.02	13.49	2.97	8.98	34.47	102
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	48.62
Sód [mg]	10%	2000	1228.56	570.01	606.15	955.29	3360.01	168
Potas [mg]	10%	4700	628.72	1463.27	972	514.71	3578.71	76
Wapń [mg]	10%	921.43	220.46	142.22	251.1	45.49	659.29	71
Fosfor [mg]	10%	580	351.83	319.93	216	261.23	1148.99	198
Magnez [mg]	10%	305.36	122.4	88.53	47.25	79.99	338.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.25	7.26	1.48	3.2	16.2	258
Witamina A [μg]	25%	565	60.48	71.4	38.25	16.25	186.39	34
Witamina D [μg]	10%	10	16.01	0.37	0.04	10.8	27.23	272
witamina E [mg]	30%	9	1.15	3.73	2.4	1.51	8.81	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.24	0.19	0.28	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.44	0.37	0.11	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.45	7.22	2.52	4.99	19.2	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	24.12	42.84	22.95	9.75	99.67	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	1.58	1.68	2.65	8.4	187

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	480.5	853.1	129.5	648.3	2111.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2013.9	3569	546.7	2709.7	8839.4	95
Białko [g]	10%	110	21.8	45.9	6.3	24	98.1	90
Tłuszcz [g]	10%	74	18.4	38.3	2.9	34	93.8	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	10.5	10	1.6	18.1	40.4	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0.7	17	0.8	8.3	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.2	7.4	0	2.9	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.1	421.1	10.8	101.5	598.6	200
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	61.74	89.73	19.35	64.92	235.75	90
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	13.23	21.46	16.02	9	59.72	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.19	17.44	0	6.76	34.4	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.74
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	45.72
Sód [mg]	10%	2000	714.01	522.17	88.65	584.54	1909.39	95
Potas [mg]	10%	4700	811.15	2521.07	270	654.57	4256.8	91
Wapń [mg]	10%	921.43	105.01	280.11	229.5	88.04	702.67	76
Fosfor [mg]	10%	580	301.13	694.01	164.7	350.72	1510.56	260
Magnez [mg]	10%	305.36	102.72	149.71	22.95	77.51	352.9	116
Żelazo [mg]	10%	6.29	3.73	7.75	0.13	2.42	14.05	223
Witamina A [µg]	25%	565	49.18	103.17	1.12	47.76	201.24	35
Witamina D [µg]	10%	10	10.83	3.17	0.04	5.58	19.63	196
witamina E [mg]	30%	9	0.93	5.83	0.03	3.09	9.89	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.54	0.05	0.23	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	1.06	0.27	0.3	1.84	185
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.52	11.58	0.17	8.43	26.72	233
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.51	61.9	0.67	28.65	120.74	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.98	1.45	0.24	1.62	4.77	106

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	734	937.7	243.9	575.6	2491.3	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3062.8	3938.9	1028.7	2415.9	10446.4	112
Białko [g]	10%	110	22.2	43.1	7.1	11.8	84.4	76
Tłuszcz [g]	10%	74	41.2	30.1	5	22.2	98.7	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	6.3	1.9	12.6	43.6	174
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	9.4	12.7	0	3.4	25.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.2	7.7	0.2	0.9	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.2	140.6	0	77.9	330.8	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	73.72	132.22	44.01	84.6	334.57	128
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	15.4	11.5	12.42	3.54	42.86	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.56	17.61	2.97	5.3	36.45	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	12.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	2000	1768.79	1014.66	596.7	689.33	4069.48	203
Potas [mg]	10%	4700	645.42	1742.76	702	728.11	3818.3	81
Wapń [mg]	10%	921.43	105.75	141.5	21.6	48.07	316.93	33
Fosfor [mg]	10%	580	355.24	699	51.3	221.68	1327.23	229
Magnez [mg]	10%	305.36	98.79	209.11	24.3	63.21	395.42	129
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.11	4.61	1.35	2.44	12.51	198
Witamina A [μg]	25%	565	50.81	58.35	37.12	22.46	168.77	30
Witamina D [μg]	10%	10	11.14	0.64	0	5.7	17.5	174
witamina E [mg]	30%	9	2.87	4.29	2.37	0.99	10.53	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.71	0.14	0.28	1.68	168
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.51	0.09	0.18	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.77	10.99	2.34	3.91	24.03	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.49	35.01	22.27	13.48	101.26	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.91	2.81	1.65	1.91	10.17	225

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	734.4	966.1	387.7	508.2	2596.5	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3065.3	4050.7	1630.5	2130.4	10877	117
Białko [g]	10%	110	26.9	43.7	11.5	22.7	105	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.6	36.7	13.4	20.8	111.7	151
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.6	9.4	8	10.2	50.4	202
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	7.4	17.3	3.9	1.8	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	2.1	5.6	0.6	1.3	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	205.2	102.5	89.7	64.8	462.2	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	70.18	124.7	55.51	61.03	311.44	119
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	17.3	18.78	6.56	5.62	48.27	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.14	19.22	0.91	7.06	37.34	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	15.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	38.05
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	46.29
Sód [mg]	10%	2000	1083.19	510.38	156.22	684.34	2434.14	122
Potas [mg]	10%	4700	665.77	2257.42	344.05	616.06	3883.31	82
Wapń [mg]	10%	921.43	58.77	193.73	263.88	49.16	565.55	61
Fosfor [mg]	10%	580	281.79	507.97	234.42	279.95	1304.13	225
Magnez [mg]	10%	305.36	79.15	125.32	30.03	84.22	318.74	105
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.9	5.31	0.95	3.14	14.31	228
Witamina A [µg]	25%	565	21.6	115.42	1.25	22.57	160.85	28
Witamina D [µg]	10%	10	11.07	1.85	0.34	10.83	24.11	241
witamina E [mg]	30%	9	1.8	5.23	0.44	1.59	9.08	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.89	0.1	0.26	1.63	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.94	0.35	0.18	1.9	191
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	10.01	0.54	6.81	23.83	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	12.95	72.21	0.75	13.54	99.47	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3	1.41	0.43	1.9	6.08	135

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	725.2	815.5	98.9	668.2	2307.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3032.2	3434.1	415.9	2781.7	9663.9	104
Białko [g]	10%	110	32.6	40.6	6.1	21.9	101.4	93
Tłuszcz [g]	10%	74	35.8	21.4	3.6	44	105	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.3	6.1	2.1	14.8	41.4	166
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6	8.6	1.1	16.6	32.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	1.8	4	0.1	6	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	176.6	14.4	86.2	357.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	73.2	119.81	10.51	48.99	252.52	97
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	23.5	10.82	8.73	7.75	50.81	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	10.27	9.93	0	6.21	26.42	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	40.08
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	40.96
Sód [mg]	10%	2000	1353.98	829.51	68.83	495.48	2747.81	137
Potas [mg]	10%	4700	968.61	1403.42	219.69	726.53	3318.27	71
Wapń [mg]	10%	921.43	101.7	129.65	188.04	68.4	487.82	52
Fosfor [mg]	10%	580	357.4	428.12	133.2	282.31	1201.05	208
Magnez [mg]	10%	305.36	102.3	87.65	18.99	66.76	275.72	91
Żelazo [mg]	10%	6.29	4.42	3.85	0.28	3.14	11.7	185
Witamina A [μg]	25%	565	89.17	77.51	0	17.97	184.66	33
Witamina D [μg]	10%	10	11.23	2.06	0.05	5.97	19.33	194
witamina E [mg]	30%	9	1.7	2.34	0.04	4.22	8.31	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.71	0.29	0.04	0.57	1.62	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.49	0.22	0.3	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.12	10.21	0.15	5.88	24.38	212
Witamina C [mg]	55%	67.5	53.5	20.68	0	10.78	84.97	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.76	2.3	0.19	1.37	6.86	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2270.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	9517.8	103
Białko [g]	10%	110	101.7	93
Tłuszcz [g]	10%	74	93.1	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	42.4	170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.7	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	340.8	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	261	272.61	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.2	51.84	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	34	32.65	96
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	34
% energii z węglowodanów	10%	50	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2948.11	147
Potas [mg]	10%	4700	3771.11	80
Wapń [mg]	10%	921.43	589.54	64
Fosfor [mg]	10%	580	1262.85	218
Magnez [mg]	10%	305.36	331.94	109
Żelazo [mg]	10%	6.29	12.61	200
Witamina A [µg]	25%	565	215.6	38
Witamina D [µg]	10%	10	22.66	227
witamina E [mg]	30%	9	8.27	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.23	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	108.93	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	164