

Plan żywieniowy: Dieta Podstawowa - jadłospis 24.06 - 07.07.2025 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2025-06-24
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa 2025 (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 22) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 18) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 13) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 22) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 18)
Norma na energię dla podanej grupy:	2218 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt 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%] Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 87%, musztarda 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 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 Banan 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym 400.00g składniki: Brokuł gotowany 36%, Woda wodociągowa 15%, Ziemniaki średnio 11%, groszek ptysiowy s 11%, mleko 2% 11%, Marchew 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 63%, bułki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe (jaja) 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 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Ogórek zielony świeży 80.00g Salata 10.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 2 - Środa, 2025-06-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] 2. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 3. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoju (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. 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.] 6. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 7. Rzodkiewka 80.00g 8. Sałata 10.00g 9. Gruszka 1 szt. 120.00g 10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ogórek kwaszony 23%, Ziemniaki średnio 17%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 11%, Seler korzeniowy 11%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Masło ekstra (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Cebula 6%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Kotlet drobiowy smażony 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa 97%, Masło ekstra (mleko) 3%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Baton musli z owocami 35.00g [składniki: płatki owsiane pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, pszenica pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy jęczmienny, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby owsiane, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka pszenna (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa pszenna (0,3%), emulgator (lecytyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanka tokoferoli), melasa] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Łazanki z kapustą, mięsem, kiełbasą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 41%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 21%, kiełbasa typu śląska 14% [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], boczek wędzony 7%, Cebula 7%, Pieczarka uprawna świeża 7%, Koper ogrodowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] Ketchup łagodny saszetka jednoporcjowa 20 g 20.00g [składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają seler), przyprawy.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 80.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 58%, Burak 20%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Mąka ryżowa S 2%, Cytryna 1%, Masło ekstra (mleko) 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 (mleko) 15%, musztarda 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Skrobia ziemniaczana 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kasza gryczana prażona 100.00g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g [składniki: cukier, mąka pszenna, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miazga kakaowa, serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz mleczny, emulgatory (lecytyna sojowa, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone mleko w proszku] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Salata 10.00g Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 4 - Piątek, 2025-06-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] 5. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 6. Szpinak 10.00g 7. Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] 8. Pomidor 40.00g 9. Kiwi 1 szt. 70.00g 10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 (mąka pszenna) 1%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Ryba smażona (Morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży (ryba) 83%, bułka tarta 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 4. Surówka z kapusty kiszzonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skyr jogurt pitny waniliowy 1 szt. 330.00g [składniki: mleko pasteryzowane, cukier, zagęszczony sok z cytryny, naturalny aromat, ekstrakt wanilii, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt stodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% 5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 9. Cytryna 5.00g 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 5 - Sobota, 2025-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 5. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 6. Sałata 10.00g 7. Papryka czerwona 40.00g 8. Ogórek zielony świeży 40.00g 9. Banan 1 szt. 120.00g 10. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 29%, Marchew 19%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 14%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Cebula 5%, Por 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Masło ekstra (mleko) 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szprot w sosie pomidorowym GRAAL 50.00g 4. Polędwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] 5. Pomidor 80.00g 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 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-06-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Chleb graham 30.00g [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] 3. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Paszet 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] 6. Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 7. Pomidor 40.00g 8. Sałatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] 9. Szpinak 10.00g 10. Jabłko 1 szt. 150.00g 11. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 12. Cytryna 5.00g 13. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Zraz wieprzowy zawijany z boczkiem i ogórkiem 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 53%, Ogórek kwaszony 13%, boczek wędzony morliny 13%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, musztarda 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Kluski śląskie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe (jaja) 2% 5. 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% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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] 2. Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fasolka po bretońsku z kielbasą i mięsem wieprzowym 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 42%, Kielbasa zwyczajna 17%, Wieprzowina łopatka 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cebula 5%, Pieprz czarny CAŁY 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Sól biała 2%, Majeranek suszony 1% 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 3. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<p>1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.]</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 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</p> <p>5. Kiełbasa typu krakowska sucha 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, przyprawy naturalne w tym gorczyca, skrobia ziemniaczana, cukier, substancja konserwująca - sól peklująca.]</p> <p>6. Rukola 10.00g</p> <p>7. Rzodkiewka 40.00g</p> <p>8. Ogórek konserwowy 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</p> <p>9. Arbuż 150.00g</p> <p>10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>11. Cytryna 5.00g</p> <p>12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p>	<p>1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Masło ekstra (mleko) 3%, czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kotlet schabowy panierowany smażony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 78%, bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe (jaja) 7%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11%</p> <p>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny Piątница 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> <p>2. Suszone chipsy z jabłek 1 opakowanie 20.00g [składniki: Jabłko]</p>	<p>1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. 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.]</p> <p>4. Szynka wieprzowa gotowana 50.00g [składniki: mięso z szynki wieprzowej, woda, sól, aromaty, białko wieprzowe , glukoza, stabilizatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p> <p>9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p>

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 50.00g składniki: twaróg półtłusty 65%, Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Wędlina kielbasa żywiecka 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] 6. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 7. Sałata 10.00g 8. Pieczarki marynowane 40.00g [składniki: Pieczarki, woda, cebula, ocet, cukier, marchewka, sól, gorczyca, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy] 9. Pomidor 40.00g 10. Banan 1 szt. 85.00g 11. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 12. Cytryna 5.00g 13. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krem z dyni z grzankami 400.00g składniki: #ziemniaki 21% [składniki: ziemniaki], Marchew 15%, grostek ptysiowy s 13%, mleko 2% łaciate 11%, Seler korzeniowy 11%, Pietruszka korzeń 11%, Cebula 6%, Por 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% 2. Klopsik drobiowy z udźca gotowany 120.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 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% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko czekoladowe w kartoniku ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, czekolada w proszku 4,1% (kakao, cukier), cukier, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, stabilizator: karagen, aromat, zawartość tłuszczu 1,5%] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, 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 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 9 - Środa, 2025-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z soczewicy 50.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] Sałata 10.00g Papryka czerwona 40.00g Ogórek zielony świeży 40.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<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 (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% Kotlet mielony smażony 120.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 65%, bułki pszenne zwykłe 9%, Cebula 7%, bułka tarta 7%, Jaja kurze całe (jaja) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Mizéria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 14%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 7% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Deser mleczno-ryżowy malinowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, wsad malinowy (cukier, maliny (częściowo z przecieru), skrobia modyfikowana, woda, koncentrat soku z czarnej marchwi, substancje zagęszczające: pektyny, aromat, regulator kwasowości: cytryniany sodu, barwnik: karoteny), ryż 6%, cukier, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem cytrynowym, karagen, jaja w proszku, aromat, sól.] Wafelek z kremem kakaowym obłany czekoladą 18.00g [składniki: cukier, mąka pszenna, tłuszcze roślinne (palmowy, shea w zmiennych proporcjach), miążga kakaowa, serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (1 %), tłuszcz kakaowy, tłuszcz mleczny, emulgatory (lecytyna sojowa, E476), skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancje spulchniające (węglany sodu, węglany amonu), aromaty, odtłuszczone mleko w proszku] 	<ol style="list-style-type: none"> Makaron penne po włosku na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (jaja, mąka pszenna) 39%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 24%, Pulpa pomidorowa 16%, Wieprzowina boczek bez kości 8%, Cebula 8%, Czosnek 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 30.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słoðu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Pasta z sera żółtego i kukurydzy 50.00g składniki: ser żółty 40% [składniki: Mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator : chlorek wapnia], Jaja kurze całe (jaja) 20%, Kukurydza konserwowa 20%, majonez delikatny winiary 7%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 5%, musztarda 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 7. Ogórek kwaszony 80.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 8. Rukola 10.00g 9. Sok jabłkowy 100% ze słomką 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] 10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<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 (mąka pszenna) 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. 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 (mąka pszenna) 2%, Majeranek suszony 0%, Kminek mielony 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur (pszenica) 100.00g 4. Buraki z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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] 2. Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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)] 2. Chleb pszenno-żytni 40.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Sałatka 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% 5. Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] 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 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 11 - Piątek, 2025-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Rogal maślany 80.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoteny, barwnik i aromat.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Krem orzechowy jednoporcjowy 20 g 20.00g [składniki: cukier, tłuszcz roślinny (palmowy), serwatka w proszku (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (kakao, regulatory kwasowości: wodorotlenek potasu, węglan potasu), mleko w proszku odtłuszczone, emulgator: lecytyny słonecznikowe, orzechy laskowe 0,1%, aromaty.] 5. Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Rzodkiewka 80.00g 7. Szpinak 10.00g 8. Arbuz 150.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 28%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 9%, grzanki wieloziarniste 6%, Por 5%, mleko 2% 5%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Kotlet z jaj smażony 120.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 65%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułki pszenne zwykłe 10%, bułka tarta 6%, Cebula 5%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Marchewka gotowana oprószana 200.00g składniki: Marchew 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. Mus owocowy w tubce 1 szt. 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, mleko 2% 35%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 17%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 12 - Sobota, 2025-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu Fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] Oliwki zielone marynowane, konserwowe 40.00g [składniki: oliwki zielone, woda, sól, papryka chili, cytryna, czosnek, bazylija, oregano i tymianek] Papryka czerwona 40.00g Sałata 10.00g Gruszka 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<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% faciata 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ryż biały 100.00g Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 200.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 (lecycyny sojowe), aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> Kluski na parze z nadzieniem z marmolady 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 47%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 28%, #marmolada wieloowocowa o smaku różnym 11% [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żeluująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii], Jaja kurze całe (jaja) 6%, Masło ekstra (mleko) 6%, Drożdże świeże 2%, Sól biała 0% Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych] Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek kanapkowy śmietankowy mini jednoporcjowy 30 g 30.00g [składniki: Śmietankowy: ser twarogowy, białka mleka, odtłuszczone mleko w proszku, naturalny aromat (zawiera mleko), sól, substancje zagęszczające: mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.] Pomidor 50.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2025-07-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 70.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Chleb graham 30.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Ser żółty typu Emmentaler z dziurami 40.00g [składniki: Mleko krowie pasteryzowane, sól, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka.] Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] Salata 10.00g Salatka szwedzka 40.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy - zawierające gorczycę] Pomidor 40.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kapuśniak 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 22%, Kapusta kwaszona 13%, Pietruszka korzeń 11%, Kapusta biała 8%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 8%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Koper ogrodowy 0% Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Kasza bulgur (pszenica) 100.00g Sos pieczarkowy 100.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 7%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bukiet warzyw gotowany 200.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto ucierane z truskawkami 100.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 66%, Truskawki 16%, Cukier 8%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Masło ekstra (mleko) 4%, proszek do pieczenia s 2% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenno-żytni 100.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Szpinak 10.00g Pomidor 80.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2025-07-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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%] 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 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 Melon 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 kurcze całe (jaja) 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0% 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 (mleko) 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, Masło ekstra (mleko) 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 200.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] Baton musli z owocami 35.00g [składniki: płatki owsiane pełnoziarniste (35,2%), syrop glukozowy, pszenica pełnoziarnista (11,3%), syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy jęczmienny, substancja utrzymująca wilgoć (sorbitole), otręby owsiane, tłuszcz kokosowy, truskawki liofilizowane (2,1%), cukier, żurawiny suszone (1,1%), mąka pszenna (1%), miód, mąka kukurydziana (0,4%), mąka słodowa pszenna (0,3%), emulgator (lecytyny słonecznikowe), sól, aromat naturalny, przeciwutleniacz (mieszanka tokoferoli), melasa] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 (mleko) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Cebula 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 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%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtuszczone mleko, ser, masło, odtuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Pomidor 50.00g Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	772	845.7	278.4	573.1	2469.5	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3236.2	3553.9	1173.3	2397.2	10360.7	112
Białko [g]	10%	94	27.4	38.9	9.7	21.9	98	103
Tłuszcz [g]	10%	74	33.7	25.6	8.1	30.4	97.9	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.7	7.1	4.1	15.3	45.4	182
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.9	11.1	0.8	5.8	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	5.3	0	1.1	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	208.4	22.4	10.8	75.6	317.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	92.72	123.49	41.67	53.57	311.46	112
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	33.29	25.34	16.02	6.31	80.97	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.02	17.29	0	1.43	24.75	74
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	35.15
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	49.39
Sód [mg]	10%	2000	755.63	1145.1	283.05	1194.16	3377.95	169
Potas [mg]	10%	4700	928.19	2180.43	270	276.7	3655.34	78
Wapń [mg]	10%	915.15	61.98	189.44	229.5	19.08	500	55
Fosfor [mg]	10%	580	229.23	353.9	164.7	171.63	919.46	159
Magnez [mg]	10%	305.27	84.89	127.8	22.95	29.92	265.57	88
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.09	4.53	0.13	1.62	9.38	149
Witamina A [µg]	25%	565.39	132.81	141.61	1.12	2.84	278.4	49
Witamina D [µg]	10%	10	11.65	0.1	0.04	11.16	22.96	230
witamina E [mg]	30%	9.01	1.72	4.34	0.03	0.48	6.57	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.41	0.05	0.4	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.42	0.27	0.18	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.74	4.91	0.17	4.22	12.06	106
Witamina C [mg]	55%	67.55	15.62	76.99	0.67	1.7	95	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	3.18	0.78	3.31	8.44	188

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	784.2	895.8	193.8	513.8	2387.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3289.4	3749.9	817.4	2155.6	10012.4	107
Białko [g]	10%	94	22.1	34.1	7.8	18.3	82.4	88
Tłuszcz [g]	10%	74	32.4	39.3	4.9	21	97.9	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.5	18.5	1.8	9.9	48.9	196
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.5	13.6	0.8	2.7	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.5	4.5	0	1.2	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.3	142.8	10.8	33.6	243.5	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	103.81	109.48	29.38	64.73	307.41	110
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	41.7	17.85	11.97	10.7	82.23	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.93	16.54	0	4.02	26.5	80
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	51.52
Sód [mg]	10%	2000	1214.9	1706.91	108.99	806.85	3837.66	191
Potas [mg]	10%	4700	682.81	2582.66	270	512.4	4047.88	87
Wapń [mg]	10%	915.15	310.96	246.93	229.5	74.96	862.36	94
Fosfor [mg]	10%	580	270.61	583.63	164.7	143.42	1162.37	201
Magnez [mg]	10%	305.27	58.06	203.32	22.95	30.89	315.22	104
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.77	5.96	0.13	1.68	9.56	151
Witamina A [μg]	25%	565.39	19.94	107.32	1.12	42.75	171.15	31
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.31	0.04	5.78	16.99	169
witamina E [mg]	30%	9.01	0.67	4.43	0.03	1.83	6.97	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.53	0.05	0.26	1.02	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.59	0.27	0.21	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	15.17	0.17	2.88	19.75	172
Witamina C [mg]	55%	67.55	11.96	52.34	0.67	25.65	90.63	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.37	4.74	0.3	2.24	9.59	213

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	789.3	894.1	165.1	526.2	2374.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3300.6	3768.4	693.3	2211.2	9973.7	107
Białko [g]	10%	94	25	41.1	5.9	17.5	89.6	96
Tłuszcz [g]	10%	74	40.5	21.6	6.7	19.4	88.4	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	19.1	6.9	28	10.3	64.5	258
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	8.6	7.7	0.6	0.8	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	2.4	3	0.1	0.8	6.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	85.5	81.7	8.1	71.5	246.8	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	84.18	138.37	20.46	71.04	314.06	113
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	25	16.61	13.9	9.12	64.65	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	6.3	9.52	0.4	1.65	17.89	54
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.68
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	34.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	50.82
Sód [mg]	10%	2000	1158.79	336.34	82.89	880.54	2458.57	123
Potas [mg]	10%	4700	605.65	2052.74	241.65	365.07	3265.13	70
Wapń [mg]	10%	915.15	63.54	151.13	180.9	28.58	424.16	47
Fosfor [mg]	10%	580	194.13	481.6	130.95	120.16	926.85	160
Magnez [mg]	10%	305.27	47.38	136.44	20.25	25.94	230.02	76
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.67	4.09	0.27	1.4	8.44	133
Witamina A [μg]	25%	565.39	26.02	73.58	11.13	89.51	200.26	36
Witamina D [μg]	10%	10	11.1	0.08	0.01	10.86	22.06	221
witamina E [mg]	30%	9.01	1.78	2.4	0.07	1.75	6.02	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.3	0.05	0.06	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.41	0.23	0.19	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.2	8.75	0.19	2.44	15.59	136
Witamina C [mg]	55%	67.55	15.61	39.37	6.68	53.7	115.37	171
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.93	0.23	2.44	6.14	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-06-27

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	703.2	830.4	272.1	472.7	2278.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2953.4	3487.1	1149.1	1984.6	9574.3	102
Białko [g]	10%	94	30.7	30.4	12.6	21.6	95.4	101
Tłuszcz [g]	10%	74	26.4	25.8	6	19.1	77.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.9	10.6	2.6	9.6	36.8	148
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.8	9.3	0.8	0.1	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.1	2.7	0	0.2	4.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.4	72.8	10.8	57.7	385.8	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	87.68	128.77	41.84	54.1	312.39	112
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	38.35	25.44	13.23	7.37	84.41	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	4.42	19.66	0	1.08	25.17	76
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	29.58
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	10%	2000	920.15	551.78	210.33	777.71	2459.98	124
Potas [mg]	10%	4700	1137.85	2419.38	270	356.97	4184.22	89
Wapń [mg]	10%	915.15	310.78	181.24	229.5	22.14	743.68	81
Fosfor [mg]	10%	580	457.99	558.09	164.7	99.37	1280.16	220
Magnez [mg]	10%	305.27	103.78	131.87	22.95	22.11	280.72	92
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.78	5.46	0.13	0.81	9.2	145
Witamina A [µg]	25%	565.39	54.11	89.82	1.12	16.65	161.71	29
Witamina D [µg]	10%	10	11.64	2.46	0.04	10.8	24.94	249
witamina E [mg]	30%	9.01	1.63	3.57	0.03	0.79	6.03	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.65	0.05	0.07	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	1.04	0.27	0.08	2.24	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.99	11.72	0.17	4.55	21.44	187
Witamina C [mg]	55%	67.55	32.46	49.14	0.67	9.99	92.27	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	1.53	0.58	2.16	6.14	137

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-06-29

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

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	665.2	892.2	234.1	562.7	2354.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2787.2	3741.9	984	2352.5	9865.7	106
Białko [g]	10%	94	28.8	35.6	20.1	18.2	102.9	109
Tłuszcz [g]	10%	74	29.8	33.1	9	30.5	102.5	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.3	9.1	0	15.9	39.5	159
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	6.4	12.6	0	4.1	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	1.4	6.2	0	0.7	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	81.7	48.7	0	61.6	192.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	72.92	121.36	18.07	54.41	266.77	97
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	19.79	22.74	9	9.79	61.33	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	5.15	16.93	0	1.65	23.75	72
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	39.36
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	40.47
Sód [mg]	10%	2000	1256.24	399.11	0.72	1337.17	2993.25	150
Potas [mg]	10%	4700	627.42	2458.58	0	349.15	3435.16	72
Wapń [mg]	10%	915.15	79.92	151.91	0	20.34	252.18	28
Fosfor [mg]	10%	580	328.6	379.05	0	109.35	817.01	141
Magnez [mg]	10%	305.27	60.99	149.84	0	18.04	228.88	75
Żelazo [mg]	10%	6.33	3.03	7.19	0	0.97	11.19	177
Witamina A [µg]	25%	565.39	19.3	73.61	0	89.25	182.17	32
Witamina D [µg]	10%	10	11.2	0.19	0	11.04	22.43	224
witamina E [mg]	30%	9.01	0.75	4.72	0	1.75	7.22	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.52	0	0.27	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.37	0	0.18	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.99	5.98	0	3.05	15.03	131
Witamina C [mg]	55%	67.55	11.58	34.18	0	53.55	99.32	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.48	1.1	0	3.71	7.48	166

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-07-01

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

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-07-02

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

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-07-03

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

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	688.8	791.2	129.5	516.5	2126.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	2888.6	3314.2	546.7	2170.5	8920.1	96
Białko [g]	10%	94	18.1	26.1	6.3	18.4	69.1	74
Tłuszcz [g]	10%	74	30.1	30.5	2.9	18.1	81.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.8	4.5	1.6	7.1	29.1	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	0	15.2	0.8	4.6	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0	7.6	0	2.6	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39	256.1	10.8	50.7	356.7	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	87.52	113.06	19.35	71.85	291.78	106
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	32.85	25.88	16.02	19.06	93.82	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	2.78	20.39	0	4	27.19	82
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	31.62
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	2000	725.44	909.54	88.65	359.27	2082.91	103
Potas [mg]	10%	4700	414.88	2089.88	270	553.95	3328.72	71
Wapń [mg]	10%	915.15	59.56	206.97	229.5	57.53	553.58	61
Fosfor [mg]	10%	580	37.34	478.3	164.7	226.88	907.23	155
Magnez [mg]	10%	305.27	16.86	141.66	22.95	47.36	228.84	76
Żelazo [mg]	10%	6.33	1.42	6.85	0.13	1.58	10	158
Witamina A [μg]	25%	565.39	32.71	206.52	1.12	47.76	288.13	51
Witamina D [μg]	10%	10	10.8	1.2	0.04	5.46	17.51	175
witamina E [mg]	30%	9.01	0.25	6.26	0.03	2.61	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.12	0.49	0.05	0.15	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.69	0.27	0.18	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.51	5.31	0.17	6.64	12.65	111
Witamina C [mg]	55%	67.55	19.63	27.85	0.67	28.65	76.82	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.01	2.52	0.24	0.99	5.2	116

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2025-07-05

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

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2025-07-06

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

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2025-07-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	725.3	610.9	203.5	674.4	2214.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3036	2578.9	857.5	2808.6	9281.2	100
Białko [g]	10%	94	32.7	19.3	8.1	20.8	81.1	87
Tłuszcz [g]	10%	74	36.3	10.1	5.8	44.7	97.1	132
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.4	5	2.4	15	40.9	164
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.6	1.8	1.1	17.1	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	0.9	0.7	0.1	5.9	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.4	89.5	14.4	86.2	270.6	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	68.07	115.42	29.47	48.67	261.63	96
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	21.34	30.88	13.68	10.43	76.34	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	2.44	9.92	0	3.45	15.82	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	14.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	36.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	48.74
Sód [mg]	10%	2000	1502.48	581.47	92.34	448.41	2624.71	131
Potas [mg]	10%	4700	961.41	1062.15	219.6	655.61	2898.78	62
Wapń [mg]	10%	915.15	58.95	98.06	185.4	62.64	405.07	44
Fosfor [mg]	10%	580	181.9	271.27	133.2	213.82	800.2	138
Magnez [mg]	10%	305.27	55.95	62.05	18	40.21	176.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.33	2.4	2.62	0.18	2.39	7.6	121
Witamina A [µg]	25%	565.39	38.17	75.19	0	17.97	131.33	23
Witamina D [µg]	10%	10	11.23	0.34	0.05	6.03	17.67	176
witamina E [mg]	30%	9.01	0.92	1.23	0.04	4.14	6.34	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.21	0.04	0.49	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.28	0.22	0.28	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.16	2.98	0.15	4.14	12.44	108
Witamina C [mg]	55%	67.55	22.9	20.2	0	10.78	53.89	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.17	1.61	0.25	1.24	6.56	145

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2393.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10043.4	108
Białko [g]	10%	94	93.8	100
Tłuszcz [g]	10%	74	93.3	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	44.1	177
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.74	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	273.2	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	277.5	306.03	110
Cukry [g]	10%	Maks: 55.5	76.83	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	33	23.41	71
% energii z białka	10%	17	-	16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3032.54	152
Potas [mg]	10%	4700	3314.73	71
Wapń [mg]	10%	915.15	507.83	55
Fosfor [mg]	10%	580	930	160
Magnez [mg]	10%	305.27	238.6	78
Żelazo [mg]	10%	6.33	9.67	153
Witamina A [μg]	25%	565.39	181.5	32
Witamina D [μg]	10%	10	20.82	208
witamina E [mg]	30%	9.01	7.15	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.41	126
Witamina C [mg]	55%	67.55	89.25	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2251.52	0	0
Sól [g]	10%	5	7.58	169