

Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - jadłospis 10.06 - 23.06.2025 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2025-06-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta lekko strawna 2025 (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 2) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 2) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 3)
Norma na energię dla podanej grupy:	2218 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Pasta jajeczna z koperkiem 60.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 7%, majonez 4% [składniki: olej rzepakowy rafinowany, mielona gorczyca przyprawy, woda, żółtko jaja kurzego], Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 6. Pomidor 80.00g 7. Rukola 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 120.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 (mąka pszenna) 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. 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% 3. 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% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 200.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 9% 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 naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. 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"> 1. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Szyńka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromatyzatory, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 5. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 6. Pomidor 80.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 9. Cytryna 5.00g 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 2 - Środa, 2025-06-11

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. Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Pomidor 80.00g 8. Sałata 10.00g 9. Banan 1 szt. 120.00g 10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 13. Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, mleko 2% łąciate 4%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasola szparagowa 97%, Masło ekstra (mleko) 3%, 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 naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe 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. Makaron świderki z białym serem, masłem i cukrem 200.00g składniki: Ser twarogowy chudy (mleko) 50%, makaron świderki 40%, Cukier 5%, Masło ekstra (mleko) 5% 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Szyunka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] 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, 2025-06-12

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. Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 4. Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] 5. 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.] 6. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 7. Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 8. Pomidor 80.00g 9. Jabłko 1 szt. 120.00g 10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 13. Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. 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% 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. 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% 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. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyunka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Sałata 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 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 4 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 5. Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Szpinak 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Banan 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% 	<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. Pulpet rybny gotowany (Morszczuk) 120.00g składniki: Morszczuk świeży (ryba) 62%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Cukinia duszona 200.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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. 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 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 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, 2025-06-14

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.] Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Szynka z indyka 50.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] Sałata 10.00g Pomidor 80.00g Jabłko 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, zacierka jajeczna 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% Filet z indyka gotowany 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 98%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Tymianek 0%, Zioła prowansalskie 0%, Sól biała 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, mleko 2% 45%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% Brokuł gotowany 200.00g Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] drożdżówka z serem 80.00g [składniki: mąka pszenna, ser twarogowy (16,8%), cukier, kasza manna (z pszenicy), mleko, olej roślinny rzepakowy, masło, jaja, skrobia, mleko w proszku, serwatka w proszku (z mleka) , woda, cukier wanilinowy, żółtko jaja kurzego, drożdże, sól, aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu i tuńczyka 50.00g składniki: Tuńczyk w oleju (ryba) 58%, twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Polędwica z piersi kurczaka 40.00g [składniki: Filet z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, białko drobiowe, warzywa suszone, przyprawy i ekstrakty przypraw, przeciwutleniacz, substancja konserwująca.] Pomidor 80.00g Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-06-15

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. Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] 6. Ser mozzarella kulki 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 7. Pomidor 80.00g 8. Szpinak 10.00g 9. Banan 1 szt. 150.00g 10. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 13. Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<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. Zrazik wieprzowy gotowany 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe (jaja) 14%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. 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% 4. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 5. Sałata zielona z sosem jogurtowym 200.00g składniki: Sałata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 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: 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"> 1. Leczo z cukinii z ziemniakami 200.00g składniki: Cukinia 31%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 21%, Pulpa pomidorowa 16%, #ziemniaki 16% [składniki: ziemniaki], Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Sól biała 0% 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, 2025-06-16

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. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] 5. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 6. Rukola 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Jabłko 1 szt. 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] 12. Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, mleko 2% łąciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Pietruszka liście 1% 2. Schab gotowany 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Sos szpinakowo- śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 73%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 5. Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2% 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 jagodowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, jagody 2,1%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: antocyjany, koncentrat aronii, koncentrat jabłkowy, aromat, kultury bakterii jogurtowych] 2. Jabłko 1 szt. 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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.] 4. Szynka 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 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-06-17

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. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] 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. Pomidor 80.00g 9. Banan 1 szt. 120.00g 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 11. Cytryna 5.00g 12. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 13. Płatki jęczmienne na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Płatki jęczmienne 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 4. Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.] 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: 9 - Środa, 2025-06-18

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. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 50.00g 5. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Koper ogrodowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% 2. 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% 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. Mizeria 200.00g składniki: Ogórek zielony świeży 79%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 14%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 7% 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. 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 zagęszczająca: 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.] 2. Biszkopty okrągłe 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, cukier, cukier inwertowany, skrobia ziemniaczana, emulgatory] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem na ciepło 200.00g składniki: Makaron Penne Z Dobrego Ziarna (jaja, mąka pszenna) 43%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 13%, Szpinak 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 6. Cytryna 5.00g 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-06-19

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. Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 5. Pasta brokułowa z twarogiem 50.00g składniki: Brokuł gotowany 50%, twaróg półtłusty 40%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 10%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 7. Pomidor 80.00g 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] 13. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<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. Ziemniaki puree 200.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, mleko 2% 10% 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 kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Sałatka ryżowa z szynką - dieta 100.00g składniki: Ryż biały 46%, Kukurydza konserwowa 23%, Szynka konserwowa drobiowa 23% [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory, substancje zagęszczające, regulatory kwasowości, przeciwutleniacz, sól spożywcza.], Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 5%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. Szynka z indyka 40.00g [składniki: mięso z indyka, zioła i przyprawy naturalne, substancja konserwująca - sól kamienna.] 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, 2025-06-20

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. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Pasta z twarogu z koperkiem 50.00g składniki: twaróg półtusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Pomidor 80.00g 7. Szpinak 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 120.00g 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] 12. Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna (pszenica) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 (mleko) 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 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. 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% 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 naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 2. 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"> 1. Risotto z kurczakiem i warzywami - dieta 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 23%, Cukinia 17%, Pietruszka korzeń 17%, Ryż biały 13%, Pietruszka korzeń 11%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 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, 2025-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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. Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 5. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory, cukier, glukoza, przeciwutleniacz, aromat, substancja konserwująca.] 6. Pomidor 80.00g 7. Sałata 10.00g 8. Banan 1 szt. 120.00g 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] 12. Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Szpinak mrożony 22%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 18%, Marchew 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. 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% 4. Ryż biały 100.00g 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% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 2. Herbatniki pakowane jednoporcjowo 50 g 50.00g [składniki: mąka pszenna 73 %, cukier, olej palmowy, pełne mleko w proszku 2,4 %, substancje spulchniające, syrop glukozowo-fruktozowy, miód 1,4 %, sól, emulgator (lecytyny sojowe), aromaty.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 żelująca - 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% 2. 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] 3. Chleb pszenno-żytni 50.00g [składniki: Skład: mąka pszenna chlebowa, mąka żytnia razowa, zakwas żytni, woda, sól.] 4. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [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. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 9. Cytryna 5.00g

Dzień: 13 - Niedziela, 2025-06-22

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. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz, substancja konserwująca] 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, mleko 2% łąciate 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 200.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, mleko 2% 33%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 16%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Pietruszka liście 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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% 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 20.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Dżem truskawkowy jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 4. Szynka 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 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]

Dzień: 14 - Poniedziałek, 2025-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
<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. Parówki z kurczaka 80.00g [składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne] 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.] 5. Ser mozzarella kulki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Rukola 10.00g 7. Pomidor 80.00g 8. Pomarańcza 200.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa solferino z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 11%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 7%, Cebula 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 300.00g składniki: mleko 2% 46%, Ryż biały 24%, Mus jabłkowy tradycyjny 2016 15%, Jogurt naturalny typ grecki 5 (mleko) 6%, Jabłko 6%, Cukier 2%, Masło ekstra (mleko) 1%, Cynamon mielony 0% 3. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Mieszanka owocowa mrożona 11% 4. 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. Brzoskwinia 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gulasz z indyka z kluseczkami 200.00g składniki: kluski lane iżż 22%, Pulpa pomidorowa 22%, Mięso gulaszowe z indyka 22%, Marchew 15%, Cukinia 15%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Sól biała 0% 2. Bułka kajzerka 1 szt. 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g [składniki: mieszanka herbat czarnych] 7. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 8. Cytryna 5.00g

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2025-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	796.9	661	278.4	474.3	2210.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3345.1	2787.1	1173.3	1991.1	9296.7	100
Białko [g]	10%	95	32.6	32.7	9.7	21.1	96.2	100
Tłuszcz [g]	10%	62	30.7	11.6	8.1	18.8	69.4	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.7	3.8	4.1	10.2	32.9	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.2	3.3	0.8	0.9	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.5	2.1	0	1.1	5.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	249.1	28.5	10.8	71.5	359.9	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	100.89	113.76	41.67	56.08	312.41	102
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	29.68	26.71	16.02	9.17	81.59	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.04	15.2	0	2.29	24.54	98
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.18
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	54.83
Sód [mg]	10%	2000	833.83	944	283.05	846.22	2907.11	145
Potas [mg]	10%	4700	1123.37	2140.53	270	435.64	3969.56	85
Wapń [mg]	10%	933.33	369.63	179.22	229.5	26.91	805.26	87
Fosfor [mg]	10%	580	598.37	346.49	164.7	154.35	1263.91	218
Magnez [mg]	10%	305.83	110.88	124.56	22.95	34.33	292.73	96
Żelazo [mg]	10%	6.22	4.26	4.2	0.13	1.53	10.13	164
Witamina A [μg]	25%	565	26.2	98.49	1.12	16.65	142.47	25
Witamina D [μg]	10%	10	11.73	0.12	0.04	10.86	22.75	227
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.82	0.03	1	6.2	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.41	0.05	0.15	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.85	0.39	0.27	0.16	1.68	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.56	5.15	0.17	2.72	12.61	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.72	51.12	0.67	9.99	77.51	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	2.62	0.78	2.35	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2025-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	935.2	796.5	184.8	687.4	2604.1	117
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3930.9	3355.6	779.8	2895.8	10962.3	117
Białko [g]	10%	95	25.5	38.7	7.9	36.5	108.7	114
Tłuszcz [g]	10%	62	33.3	16.2	4.5	19.1	73.3	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.9	7.1	1.9	11	39.1	157
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.6	4.5	0.8	2.2	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.6	2	0	0.5	3.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.3	54.3	10.8	43.4	166.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	135.37	133.13	28.08	94.2	390.79	127
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	53.89	25.59	15.39	20.5	115.38	188
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.25	18.76	0.35	4	27.38	109
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.48
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	58.29
Sód [mg]	10%	2000	1228.94	668.72	126.09	626.62	2650.38	131
Potas [mg]	10%	4700	1063.19	2103.59	270	285.16	3721.95	80
Wapń [mg]	10%	933.33	324.27	257.69	229.5	103.14	914.61	99
Fosfor [mg]	10%	580	300.51	348.76	164.7	272.52	1086.5	187
Magnez [mg]	10%	305.83	84.94	135.19	22.95	25.87	268.96	88
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.69	5.64	0.13	1.02	8.5	136
Witamina A [μg]	25%	565	26.79	105.64	1.12	10.5	144.06	26
Witamina D [μg]	10%	10	10.84	0.21	0.04	5.5	16.6	165
witamina E [mg]	30%	9	1.21	2.75	0.03	0.81	4.81	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.44	0.05	0.12	0.86	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.49	0.27	0.47	1.8	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.05	5	0.17	1.33	8.57	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.07	51.79	0.67	6.29	74.85	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.41	1.85	0.35	1.74	6.62	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2025-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	1007.7	710.3	130.1	523.3	2371.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4221.5	2991.4	550.2	2199.4	9962.6	107
Białko [g]	10%	95	35.8	36	5.5	16.8	94.2	100
Tłuszcz [g]	10%	62	46.2	15.5	2.2	18.5	82.6	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	22.2	7.3	1.2	10.2	41	165
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.1	5.1	0.6	0.9	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	3.1	1.8	0.1	1.5	6.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	104.9	84.4	8.1	71.5	269	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	115.77	114.53	22.05	74.01	326.37	106
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	34.61	21.24	17.77	6.74	80.38	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.36	16.08	0.4	3.51	27.36	109
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	2000	1448.5	336.46	67.05	777.04	2629.06	131
Potas [mg]	10%	4700	995.8	3276.97	241.65	507.81	5022.24	107
Wapń [mg]	10%	933.33	360.81	188.22	180.9	40.1	770.04	82
Fosfor [mg]	10%	580	468.17	626.18	130.95	202.96	1428.28	247
Magnez [mg]	10%	305.83	91.39	185.68	20.25	50.78	348.11	115
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.56	6.04	0.27	2.5	12.37	198
Witamina A [µg]	25%	565	25.98	126.01	11.13	16.91	180.04	32
Witamina D [µg]	10%	10	11.15	0.08	0.01	10.86	22.11	222
witamina E [mg]	30%	9	1.8	2.45	0.07	1.2	5.53	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.53	0.05	0.23	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.57	0.23	0.19	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.45	11.95	0.19	3.49	20.09	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.58	70.82	6.68	10.14	103.24	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	0.93	0.18	2.15	6.57	146

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2025-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	842.2	635.5	230.1	561.8	2269.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3545.2	2675.2	972.6	2352.8	9545.9	102
Białko [g]	10%	95	34.1	29.1	19.3	25.9	108.5	114
Tłuszcz [g]	10%	62	24.9	16.6	4.4	26.9	73	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14	3.9	3.2	15.1	36.4	146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.6	6.9	0	0.9	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.4	3.8	0	1.1	6.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.6	98.6	0	71.5	254.8	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	123.51	97.35	28.21	54.86	303.95	99
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	46.47	18.72	26.73	7.96	99.89	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.49	10.05	0	2.29	18.84	75
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	50.63
Sód [mg]	10%	2000	849.56	607.73	95.04	1009.01	2561.34	127
Potas [mg]	10%	4700	1443.85	1886.28	0	435.81	3765.95	80
Wapń [mg]	10%	933.33	349.89	141.37	0	31.77	523.04	55
Fosfor [mg]	10%	580	470.01	384.36	0	154.36	1008.74	174
Magnez [mg]	10%	305.83	123.57	126.34	0	36.15	286.07	93
Żelazo [mg]	10%	6.22	4.01	4.01	0	1.71	9.75	158
Witamina A [μg]	25%	565	35.48	113.69	0	16.65	165.83	29
Witamina D [μg]	10%	10	10.94	0.35	0	10.86	22.16	222
witamina E [mg]	30%	9	1.73	2.88	0	1	5.62	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	0.46	0	0.15	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.47	0	0.16	1.44	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.48	5.96	0	2.72	15.17	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.29	46.51	0	9.99	77.79	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.35	1.68	0.26	2.8	6.4	142

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Sobota), 2025-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	880.6	739.4	272.1	499.6	2391.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3700.6	3114.1	1149.1	2097.1	10061.1	108
Białko [g]	10%	95	41.5	60.3	12.6	25.8	140.3	147
Tłuszcz [g]	10%	62	31.5	16.2	6	19.5	73.3	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.8	5.3	2.6	10.3	35.1	139
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5.3	5.3	0.8	0.7	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.3	3.3	0	2.1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	263.8	138.7	10.8	70.8	484.3	162
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	110.51	96.33	41.84	56.9	305.6	100
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	42.21	26.73	13.23	6.96	89.15	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.62	16.73	0	3.56	25.92	103
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	22.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.78
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	50.53
Sód [mg]	10%	2000	1024.37	473.46	210.33	813.39	2521.56	127
Potas [mg]	10%	4700	1313.44	3519.5	270	554.18	5657.13	121
Wapń [mg]	10%	933.33	603.28	264.78	229.5	42.2	1139.78	123
Fosfor [mg]	10%	580	654.91	866.18	164.7	267.31	1953.11	336
Magnez [mg]	10%	305.83	99.1	211.5	22.95	58.64	392.2	128
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.05	7.78	0.13	2.37	13.34	214
Witamina A [μg]	25%	565	26.91	242.21	1.12	51.69	321.95	57
Witamina D [μg]	10%	10	11.69	1.61	0.04	12.31	25.66	256
witamina E [mg]	30%	9	1.83	4.62	0.03	1.61	8.1	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.62	0.05	0.24	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	0.91	0.27	0.16	2.5	252
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.73	18.45	0.17	8.69	32.06	279
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.15	140.55	0.67	11.15	168.52	250
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.31	0.58	2.25	6.3	140

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Niedziela), 2025-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	948.8	831.6	130.1	472	2382.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3987.9	3496.3	550.2	1992.2	10026.6	107
Białko [g]	10%	95	37.1	33.1	5.5	18.3	94.1	99
Tłuszcz [g]	10%	62	33.3	25.8	2.2	9.7	71.3	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.2	9.4	1.2	5	33.9	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	4.3	10.6	0.6	0.2	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.4	3.1	0.1	0.6	5.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	131.4	8.1	41.2	267.2	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	127.76	122.2	22.05	79.5	351.52	115
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	46.05	24.68	17.77	9.92	98.43	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.66	11.37	0.4	3.59	21.04	85
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	23.54
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	60.42
Sód [mg]	10%	2000	1088.32	815.86	67.05	544.25	2515.49	125
Potas [mg]	10%	4700	1397.47	2027.31	241.65	520.8	4187.23	89
Wapń [mg]	10%	933.33	341.64	247.79	180.9	34.66	804.99	87
Fosfor [mg]	10%	580	450.9	489.03	130.95	171.26	1242.15	215
Magnez [mg]	10%	305.83	115.51	130.16	20.25	48.21	314.13	104
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.97	5.72	0.27	1.46	10.43	168
Witamina A [μg]	25%	565	32.91	103.35	11.13	9.91	157.31	28
Witamina D [μg]	10%	10	11.12	0.81	0.01	5.4	17.34	173
witamina E [mg]	30%	9	1.78	2.65	0.07	0.57	5.08	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.64	0.75	0.05	0.17	1.61	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.73	0.23	0.13	1.8	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.4	6.83	0.19	5.86	18.29	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	19.74	35.71	6.68	5.94	68.08	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.02	2.26	0.18	1.51	6.28	139

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Poniedziałek), 2025-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	778.9	821.3	151.6	491.8	2243.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3274.6	3444.9	639.4	2061	9420.2	101
Białko [g]	10%	95	35.4	41.7	5.5	17.9	100.6	106
Tłuszcz [g]	10%	62	26.4	30.8	2.5	22.1	82	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.3	7.1	1.2	13.2	36	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3	11.3	0.6	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.6	6.2	0.2	1	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	97.3	41.1	9.4	64.8	212.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	102.55	101.19	28.21	56.98	288.95	94
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.33	24.24	20.38	7.15	85.11	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.6	14.17	3.24	3.51	26.52	106
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	30.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	2000	960.57	356.29	67.5	1123.42	2507.79	125
Potas [mg]	10%	4700	1028	2680.92	410.4	522.49	4641.82	99
Wapń [mg]	10%	933.33	368.31	211.63	186.3	30.51	796.76	85
Fosfor [mg]	10%	580	481.98	305.94	141.75	200.7	1130.37	195
Magnez [mg]	10%	305.83	77.49	162.18	22.95	48.73	311.36	102
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.69	7.67	0.67	1.88	12.93	207
Witamina A [μg]	25%	565	28.07	105.05	13.5	16.65	163.27	29
Witamina D [μg]	10%	10	10.94	0.02	0.02	10.83	21.83	217
witamina E [mg]	30%	9	1.71	5.36	0.84	1.11	9.04	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.42	0.09	0.21	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.42	0.26	0.17	1.61	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.44	6.16	0.4	4.83	14.85	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.84	63.03	8.1	9.99	97.96	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.98	0.18	3.12	6.26	139

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Wtorek), 2025-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	851.7	709.9	213.5	504.3	2279.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3582.9	2991.3	900.5	2113.2	9588.1	103
Białko [g]	10%	95	31.9	36.6	22.6	19.1	110.4	117
Tłuszcz [g]	10%	62	26.7	14.6	5.6	22.6	69.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14.5	4.1	3.4	11.6	33.7	135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.8	5.1	1.8	2.1	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.2	2.9	0.1	1.2	5.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.4	42.7	20.2	200.7	322.1	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	124.3	115.53	17.95	57.69	315.49	103
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	50.08	20.09	17.41	6.72	94.31	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	7.02	15.33	0	3.51	25.86	103
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	23.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	48.88
Sód [mg]	10%	2000	1254.64	473.59	54	851.78	2634.02	133
Potas [mg]	10%	4700	1199.05	2210.81	137.7	408.36	3955.94	85
Wapń [mg]	10%	933.33	344.5	243.54	114.75	55.17	757.97	81
Fosfor [mg]	10%	580	391.13	387.36	275.4	199.81	1253.71	215
Magnez [mg]	10%	305.83	113.52	127.41	10.8	41.55	293.29	97
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.98	5.12	0.27	2.79	11.17	179
Witamina A [µg]	25%	565	28.92	186.08	0	16.65	231.66	41
Witamina D [µg]	10%	10	10.84	0.17	0.1	11.56	22.69	227
witamina E [mg]	30%	9	1.33	4.74	0.07	1.36	7.51	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.42	0.02	0.22	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.54	0.51	0.32	1.97	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	4.9	0.2	2.19	10.14	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.35	100.06	0	9.99	127.4	189
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.48	1.31	0.15	2.36	6.58	146

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Środa), 2025-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	752.4	675.1	290.1	661.7	2379.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3164.3	2849.9	1224	2790.6	10028.9	107
Białko [g]	10%	95	32.1	43.7	5.5	24	105.5	111
Tłuszcz [g]	10%	62	24.6	11.5	7.2	16.1	59.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	13.2	4.6	3.4	7.6	29	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.4	1.6	0	3.4	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.5	1	0	1.6	4.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.1	64.1	0	59.7	215.1	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	103.27	103.9	50.76	106.83	364.77	120
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	34.32	21.54	27.27	5.68	88.82	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.6	9.9	0.35	3.59	19.46	77
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	22.38
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	2000	960.11	375.29	127.44	552.86	2015.71	101
Potas [mg]	10%	4700	991.1	2273.05	0	342.97	3607.13	76
Wapń [mg]	10%	933.33	331.02	180.94	0	59.93	571.9	60
Fosfor [mg]	10%	580	400.41	561.54	0	185.82	1147.79	198
Magnez [mg]	10%	305.83	72.25	134.81	0	47.76	254.83	84
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.4	4.39	0	1.68	8.48	137
Witamina A [µg]	25%	565	29.04	57.87	0	15.4	102.32	18
Witamina D [µg]	10%	10	10.91	0.03	0	5.43	16.37	163
witamina E [mg]	30%	9	1.67	1.64	0	1.36	4.68	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.4	0	0.14	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.49	0	0.17	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.34	9.95	0	6.43	19.74	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.42	29.94	0	9.24	56.61	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	1.04	0.35	1.53	5.03	112

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Czwartek), 2025-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	829.5	755.8	185.5	637.7	2408.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3485.7	3176	783.4	2683.6	10128.9	108
Białko [g]	10%	95	30.1	47.3	7.1	21	105.7	112
Tłuszcz [g]	10%	62	29.7	23.2	3.9	19.5	76.4	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	15.1	5.3	1.5	10.5	32.5	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	5	6.7	0.6	1.1	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.1	3.3	0.1	1.3	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	222	55.8	8.1	59.5	345.6	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	112.72	96.41	30.77	96.83	336.75	109
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	40.5	28.09	17.14	7.56	93.31	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.93	14.1	0.75	4.91	24.71	99
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.3
Sód [mg]	10%	2000	699.34	480.55	104.49	934.14	2218.52	111
Potas [mg]	10%	4700	893.2	2258.69	241.65	566.98	3960.54	84
Wapń [mg]	10%	933.33	368.62	148.7	180.9	39.31	737.54	78
Fosfor [mg]	10%	580	505.16	418.75	130.95	243.94	1298.82	224
Magnez [mg]	10%	305.83	95.48	125.79	20.25	52.57	294.1	96
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.63	8.23	0.27	2.36	14.5	232
Witamina A [μg]	25%	565	42.25	86.25	11.13	16.38	156.03	27
Witamina D [μg]	10%	10	11.67	0.37	0.01	10.88	22.94	230
witamina E [mg]	30%	9	2.06	3.8	0.07	1.36	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.37	0.05	0.2	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	0.5	0.23	0.17	1.68	170
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.08	9.37	0.19	4.54	16.18	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	25.35	51.75	6.68	9.83	93.62	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	1.33	0.29	2.59	5.54	124

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Piątek), 2025-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	876.2	867.5	129.5	486.6	2359.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3685.2	3630.2	546.7	2047	9909.3	107
Białko [g]	10%	95	27.5	45.9	6.3	18.4	98.2	103
Tłuszcz [g]	10%	62	29.2	38.3	2.9	14.6	85.2	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	16.1	10	1.6	6.8	34.6	138
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	1.6	17	0.8	2.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	0.5	7.4	0	1.6	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.6	421.1	10.8	49	539.6	180
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	127.87	93.33	19.35	72.87	313.43	102
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	36.57	25.06	16.02	19.64	97.3	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.22	17.44	0	5.46	27.12	109
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	2000	816.7	522.17	88.65	386.29	1813.82	90
Potas [mg]	10%	4700	802.13	2521.07	270	645.68	4238.89	91
Wapń [mg]	10%	933.33	341.23	280.11	229.5	72.82	923.66	100
Fosfor [mg]	10%	580	273.87	694.01	164.7	247.55	1380.14	238
Magnez [mg]	10%	305.83	53.12	149.71	22.95	54.94	280.73	92
Żelazo [mg]	10%	6.22	1.93	7.75	0.13	1.83	11.66	187
Witamina A [μg]	25%	565	33.49	103.17	1.12	24.76	162.55	28
Witamina D [μg]	10%	10	10.85	3.17	0.04	5.46	19.53	196
witamina E [mg]	30%	9	1.38	5.83	0.03	1.84	9.09	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.54	0.05	0.17	0.97	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	1.06	0.27	0.18	2.01	202
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	11.58	0.17	6.67	19.82	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.09	61.9	0.67	14.85	97.53	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	1.45	0.24	1.07	4.53	100

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Sobota), 2025-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	807.6	926.9	246	572.5	2553.1	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3397.2	3903.6	1036.8	2405.6	10743.2	115
Białko [g]	10%	95	29.8	44.3	6	17.1	97.4	102
Tłuszcz [g]	10%	62	25.9	23.2	5.9	21.4	76.5	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	14	8.5	2.7	12.8	38.1	152
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	3.9	7.4	0	2.2	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.4	3.6	0.2	0.5	6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	134.6	0	60.1	275.6	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	116.57	141.91	43.56	78.59	380.63	124
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	41.15	23.77	17.37	21.3	103.59	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.6	13.49	2.97	2	24.07	96
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	13.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	2000	812.36	509.24	719.1	941.22	2981.93	149
Potas [mg]	10%	4700	1242.93	2051.65	702	466.14	4462.74	95
Wapń [mg]	10%	933.33	337.5	295.47	21.6	230.06	884.64	95
Fosfor [mg]	10%	580	440.2	566.09	51.3	202.2	1259.8	218
Magnez [mg]	10%	305.83	104.28	156.54	24.3	33.54	318.67	104
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.89	5.78	1.35	1.12	12.16	196
Witamina A [μg]	25%	565	26.77	117.97	37.12	33.28	215.16	39
Witamina D [μg]	10%	10	11.07	0.72	0	5.54	17.34	173
witamina E [mg]	30%	9	1.62	3.39	2.37	0.77	8.16	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.69	0.47	0.14	0.13	1.44	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.8	0.09	0.34	1.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	7.73	2.34	1.01	16.94	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.06	70.78	22.27	13.1	122.23	181
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	1.41	1.99	2.61	7.45	165

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Niedziela), 2025-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	843.7	964.1	352	468.9	2628.8	118
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	3542.2	4049.3	1486.7	1970	11048.4	118
Białko [g]	10%	95	37.5	34.7	12.4	16.5	101.3	107
Tłuszcz [g]	10%	62	32.8	31.5	6.8	16.8	88.1	142
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	18.2	10.6	3.9	9.7	42.5	170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	2.5	14.3	1.9	0.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	1.6	3.6	0.6	1	7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	91.1	81.8	33.2	64.8	271	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	102.27	144.15	60.94	64.5	371.88	121
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	33.2	22.33	14.03	14.64	84.22	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	5.58	17.62	1.62	3.57	28.4	113
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.29
Sód [mg]	10%	2000	1121.87	503.53	308.39	694.19	2628	131
Potas [mg]	10%	4700	999.2	2387.75	360.51	531.75	4279.24	91
Wapń [mg]	10%	933.33	331.76	197.36	246.35	41.58	817.07	87
Fosfor [mg]	10%	580	402.13	575.99	215.89	201.43	1395.46	240
Magnez [mg]	10%	305.83	73.23	146.41	30.8	54.51	304.97	100
Żelazo [mg]	10%	6.22	2.49	6.16	0.97	2.26	11.9	191
Witamina A [µg]	25%	565	29.04	115.2	17.6	20.76	182.61	32
Witamina D [µg]	10%	10	10.91	0.72	0.13	10.83	22.6	225
witamina E [mg]	30%	9	1.72	3.91	0.32	1.22	7.18	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.96	0.11	0.22	1.62	162
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.65	0.33	0.18	1.78	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.4	8.8	0.73	4.86	17.81	155
Witamina C [mg]	55%	67.5	17.42	69.12	5.54	12.45	104.55	154
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	1.39	0.85	1.92	6.57	146

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Poniedziałek), 2025-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	1012.4	748.4	103.3	419.7	2283.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	4239.4	3159.6	435.1	1768.1	9602.4	104
Białko [g]	10%	95	38.9	26	6.2	16.5	87.8	92
Tłuszcz [g]	10%	62	48	12.3	2.7	10.8	74	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	23.1	5.1	1.6	5.6	35.5	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	10.1	0.6	0.8	0.9	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	2.4	0.9	0.1	0.8	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	105.1	4	10.8	45.2	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	109.13	138.97	13.72	65.99	327.82	105
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	40.68	36.19	9.13	9.47	95.48	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.28	11.44	0.85	4.15	22.74	91
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	2000	1347.22	1747.29	86.4	327.48	3508.41	174
Potas [mg]	10%	4700	1083.19	1535.88	360	364.46	3343.54	72
Wapń [mg]	10%	933.33	417.06	104.9	233.55	35.93	791.45	85
Fosfor [mg]	10%	580	456.97	276.13	175.5	90.14	998.75	173
Magnez [mg]	10%	305.83	102.58	98.71	26.55	26.61	254.47	84
Żelazo [mg]	10%	6.22	3.28	3.68	0.4	1.5	8.87	143
Witamina A [µg]	25%	565	91.22	54.64	2.13	13.51	161.51	28
Witamina D [µg]	10%	10	11.1	0.01	0.04	5.57	16.73	167
witamina E [mg]	30%	9	1.54	2	0.36	0.92	4.84	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.31	0.06	0.11	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.25	0.29	0.11	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.37	4.94	0.59	1.17	10.08	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.73	33.69	1.28	8.1	97.81	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	4.85	0.24	0.9	8.77	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2218	2383.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9280	10023.2	107
Białko [g]	10%	95	103.5	109
Tłuszcz [g]	10%	62	75.3	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 25	35.7	143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	6.386	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.59	6.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	296.3	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	307.5	335.02	109
Cukry [g]	10%	Maks: 61.5	93.35	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	24.57	98
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2578.08	129
Potas [mg]	10%	4700	4200.99	90
Wapń [mg]	10%	933.33	802.76	86
Fosfor [mg]	10%	580	1274.82	220
Magnez [mg]	10%	305.83	301.04	99
Żelazo [mg]	10%	6.22	11.16	179
Witamina A [μg]	25%	565	177.63	31
Witamina D [μg]	10%	10	20.48	205
witamina E [mg]	30%	9	6.65	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.74	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.6	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	97.69	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.44	143