

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Drugie śniadanie: jaglany budyń z bananem 200.00g składniki: Banan 60%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Płatki jaglane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa szpinakowa zabelana z białą fasolką 300.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemiaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Drugie śniadanie: ciasto drożdżowe z kruszonką 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	679	758.7	468.2	95.3	2001.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2866.1	3176.7	1976.3	400	8419.2	100
Białko [g]	10%	100	26.8	41.6	22.2	5.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	34.1	10.6	4	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	13.3	4.1	2.4	23.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.3	1.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.9	3.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	38.1	102.4	0	0	140.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.59	76.23	71.23	8.77	267.84	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.21	8.2	4.52	8.77	49.72	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.91	10.15	0.86	0	13.93	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	29.64
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	49.93
Sód [mg]	10%	2000	1013.22	434.7	2590.35	97.2	4135.48	208
Potas [mg]	10%	4700	731.76	1741.86	145.16	0	2618.79	56
Wapń [mg]	10%	900	116.55	126.82	313.46	162	718.85	80
Fosfor [mg]	10%	580	171.26	447.59	14.05	0	632.91	109
Magnez [mg]	10%	304.5	58.85	117.2	6.94	0	183	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.38	3.63	0.48	0	5.5	87
Witamina A [μg]	25%	565	15.24	179.45	37.57	0	232.27	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.5	0.45	1.01	0	2.96	30
witamina E [mg]	30%	9	2.07	4.34	2.33	0	8.75	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.11	0.36	0.02	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.41	0.04	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.62	15.46	0.66	0	18.75	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.14	39.39	22.54	0	71.08	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	1.2	7.19	0.27	10.33	229

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	693	711.9	451	149.8	2005.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2918.9	2982.7	1903.3	625	8430.1	101
Białko [g]	10%	100	23.7	41.6	19.9	10.8	96.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	31	10.5	9.4	71.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	7	2.6	6.4	24.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	11.7	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.2	3.2	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	288.8	45.6	0	0	334.5	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.28	70.63	69.61	5.4	248.93	105
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.14	12.32	4.14	5.4	39.02	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.1	8.43	0.91	0	10.45	35
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	20.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	36
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	43.09
Sód [mg]	10%	2000	891.13	195.34	1206.72	54	2347.19	118
Potas [mg]	10%	4700	275.35	1234.56	105.16	0	1615.08	34
Wapń [mg]	10%	900	95.47	165.4	13.87	0	274.75	31
Fosfor [mg]	10%	580	212.45	294.48	14.05	0	520.99	90
Magnez [mg]	10%	304.5	20.96	82.81	6.85	0	110.63	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.39	3.43	0.5	0	6.33	99
Witamina A [μg]	25%	565	7.21	42.44	35.32	0	84.98	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.34	0.82	1.01	0	4.18	41
witamina E [mg]	30%	9	2.38	4.41	2.16	0	8.97	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.27	0.02	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.36	0.05	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.32	0.46	0	7.39	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	25.46	21.19	0	50.99	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	3.35	0.15	5.86	131