

## Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. 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 <b>pszenny sojowego</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>Drugie śniadanie: jaglany budyń z bananem 300.00g</b> składniki: Banan 60%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, Płatki jaglane 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</li> <li>2. Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>3. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>6. 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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>Drugie śniadanie: banan 120 g + biszkopty 30 g 150.00g</b> składniki: Banan 80%, <b>San Petitki Biszkopty 20%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# rosół świąteczny 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 150.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> <li>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]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## 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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	814.1	607.8	457.2	95.3	1974.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3438.7	2555.7	1933.9	400	8328.4	99
Białko [g]	10%	100	30.5	44	20	5.9	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	18.7	7.3	4	45.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3	1.6	2.4	11.5	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	8.2	1.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.9	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	39.5	90.8	0.5	0	130.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	139.9	69.89	78.04	8.77	296.61	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	39.2	10.19	3.25	8.77	61.43	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.96	8.41	0.64	0	13.03	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	21.62
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	53.95
Sód [mg]	10%	2000	937.44	172.42	890.97	97.2	2098.04	106
Potas [mg]	10%	4700	1065.48	1661.6	178.37	0	2905.47	62
Wapń [mg]	10%	880	146.52	153.26	35.63	162	497.42	56
Fosfor [mg]	10%	580	207.71	537.57	76.15	0	821.44	142
Magnez [mg]	10%	304.5	79.64	130.53	8.56	0	218.74	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.65	4.55	0.51	0	6.72	105
Witamina A [μg]	25%	565	25.14	103.12	10.35	0	138.62	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.5	0.46	1.02	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.58	5.23	1.98	0	9.8	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.39	0.03	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.54	0.14	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.31	18.02	0.56	0	21.89	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.08	61.87	6.2	0	83.17	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	0.47	2.47	0.27	5.24	116

## 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	726.3	641.7	467.5	95.3	1930.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3069.9	2702.2	1975.1	400	8147.3	96
Białko [g]	10%	100	20.5	40.5	18.6	5.9	85.6	87
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	16.2	9.2	4	42.1	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	3	2.2	2.4	10.8	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.9	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	3.9	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	84.8	0	0	202.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	134.11	88.22	77.56	8.77	308.68	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.45	14.33	2.39	8.77	71.96	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.85	9.64	0.54	0	13.03	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	19.36
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	57
Sód [mg]	10%	2000	752.05	206.72	1100.25	97.2	2156.23	108
Potas [mg]	10%	4700	648.67	1842.71	135.13	0	2626.53	56
Wapń [mg]	10%	880	56.42	188.85	11.98	162	419.27	46
Fosfor [mg]	10%	580	117.88	516.52	17.29	0	651.69	112
Magnez [mg]	10%	304.5	47.55	124.1	13.33	0	184.99	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.59	4.01	0.36	0	5.98	94
Witamina A [µg]	25%	565	18.59	50.97	4.05	0	73.62	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.81	1.01	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	2.38	2.88	1.51	0	6.78	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.38	0.03	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.52	0.01	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	15.71	0.2	0	16.97	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.15	30.58	2.42	0	44.17	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	0.57	3.05	0.27	5.39	119