

## Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>4. <b># domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g</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>pszeny</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>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: płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Mandarynki 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>3. <b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</li> <li>4. <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>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li>6. 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%</li> <li>7. 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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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>3. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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>1. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</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>5. <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>6. <b>Drugie śniadanie: krem wiśniowy z otrębami 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 20%, <b>#otręby owsiane Sante 13%</b> [składniki: otręby owsiane]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>3. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g</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>3. P#w filet złocisty/poładwica 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>4. 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>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, <b>#herbata czarna familijna 1%</b> [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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	739.5	694.2	453.9	95.3	1983	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3108.5	2915.7	1912	400	8336.3	100
Białko [g]	10%	100	34.3	44.5	23.4	5.9	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	22.1	23.4	9.8	4	59.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5.5	2.1	2.4	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	8.8	2.5	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.8	5.3	5.7	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.2	68.7	0.9	0	125.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.48	81.7	72.79	8.77	270.75	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.7	6.43	5.38	8.77	31.29	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.77	10.8	10.08	0	34.65	116
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	22.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	48.72
Sód [mg]	10%	2000	959.26	422.69	891.78	97.2	2370.93	119
Potas [mg]	10%	4700	853.78	1243.52	575.27	0	2672.58	56
Wapń [mg]	10%	900	199.2	126.68	87.65	162	575.54	64
Fosfor [mg]	10%	580	578.88	596.36	377.11	0	1552.37	268
Magnez [mg]	10%	304.5	167.44	197.3	98.11	0	462.86	152
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.05	4.32	3.74	0	14.12	221
Witamina A [μg]	25%	565	17.43	159.99	62.62	0	240.05	42
Witamina D [μg]	10%	10	2.12	0.34	1.36	0	3.84	38
witamina E [mg]	30%	9	4.08	4.15	4.32	0	12.57	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.49	0.33	0	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.39	0.36	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.78	14.19	6.27	0	29.25	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	27.71	37.57	0	75.75	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	1.17	2.47	0.27	5.92	131

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	657.1	736.4	446.7	149.8	1990.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2762.8	3093	1879	625	8360	99
Białko [g]	10%	100	28.3	39.7	18.5	10.8	97.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19	26.6	11.8	9.4	66.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	5	2.6	6.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	10.5	2.4	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	5.7	5.7	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.5	40.4	0	0	279	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.45	87.89	71.63	5.4	264.37	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.84	10.38	3.32	5.4	37.95	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.55	7.01	10.17	0	29.73	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	21.08
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	34.79
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	44.13
Sód [mg]	10%	2000	784.06	166.06	1094.58	54	2098.71	105
Potas [mg]	10%	4700	983.72	788.65	465.43	0	2237.81	48
Wapń [mg]	10%	900	208.59	138.44	50.23	0	397.28	44
Fosfor [mg]	10%	580	682.52	208.49	269.11	0	1160.13	200
Magnez [mg]	10%	304.5	124.61	60.58	94.15	0	279.35	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	3.17	3.7	0	13.32	209
Witamina A [μg]	25%	565	15.17	34.99	58.87	0	109.04	19
Witamina D [μg]	10%	10	2.48	0.8	1.35	0	4.64	47
witamina E [mg]	30%	9	3.81	4.11	4.04	0	11.98	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.19	0.31	0	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.29	0.17	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.89	4.9	5.86	0	16.66	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.1	20.99	35.32	0	65.42	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.46	3.04	0.15	5.24	117