

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 05-11.02.2024 Dieta podstawowa I

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Chleb żytni razowy 100.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg z czubrycą 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Czubryca 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Rzodkiewka 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ogórek 100.00g Mandarynki 80.00g Bagietka z dynią 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Kotlet schabowy 170.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 61%, Bułka tarta 17%Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 6% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Kapusta zasmażana 220.00g składniki: Kapusta biała 90%, Słonina 5%, Boczek gotowany w plastrach 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Pasta rybna 120.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 44%, Sardynka w pomidorach 38%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Koper ogrodowy 3% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kajzerki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Marmolada wieloowocowa 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2718.7
				Białko [g]	105.6
				Tłuszcz [g]	96.3
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.1
				Węglowodany ogółem [g]	374.5
				Cukry [g]	79.03
				Błonnik pokarmowy [g]	34.43
				Sól [g]	4.34

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Rukola 10.00g Kiwi 80.00g Papryka czerwona 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Polędwica z piersi kurczaka 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Kalafior 18%, Marchew 11%, Woda wodociągowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Cebula 4%,Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Mięso mielone z sosem bolońskim 300.00g składniki: Wieprzowina łopatka 50%, Marchew 30%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Skrobia ziemniaczana 3% Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny s 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ogórek konserwowy 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Humus 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2650.2
				Białko [g]	107.7
				Tłuszcz [g]	105.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.1
				Węglowodany ogółem [g]	331.65
				Cukry [g]	77.09
				Błonnik pokarmowy [g]	26.92
				Sól [g]	5.57

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Rzepa 100.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Gruszka 150.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kiełbaski na gorąco 90.00g składniki: Kiełbasa śląska 100% Roszkowna warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Szpinak 16%, Woda 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Buraki zasmażane 230.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło ekstra 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, agrest 4%, rabarbar 4%, Cukier 2% Kotlet mielony (smażony) 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 53%, Bułka tarta 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Papryka konserwowa 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2826.4
				Białko [g]	89.6
				Tłuszcz [g]	106.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.8
				Węglowodany ogółem [g]	390.51
				Cukry [g]	77.1
				Błonnik pokarmowy [g]	28.26
				Sól [g]	6.49

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Chleb słonecznikowy 100.00g Masło ekstra 10.00g Bagietka z sezamem 50.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g Schab pieczony z rękawa 40.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Majeranek suszony 1%, Rozmaryn 1%, Tymianek 1%, Ogórek konserwowy 100.00g Pomidor 100.00g Jabłko 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką i 450.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek konserwowy zielony i soczysty 4%, Fasolka szparagowa zielona Rolnik 4%, Kalafior 4%, Por 2%, Cebula 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Paleczka drobiowa duszona 330.00g składniki: Paleczka drobiowa 100% Brokuł gotowany 150.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.000g Salatka z szynką, papryką, kaszą jaglaną 290.00g składniki: Papryka czerwona 22%, Szynka konserwowa 20%, Ogórek konserwowy 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Kasza jaglana 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki] Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 		
				Wartość energetyczna [kcal]	3099.2
				Wartość energetyczna [kJ]	12991.5
				Białko [g]	130.5
				Tłuszcz [g]	130.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	44.5
				Węglowodany ogółem [g]	366.49
				Cukry [g]	92.35
				Błonnik pokarmowy [g]	33.39
				Sól [g]	5.71

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Chleb żytni razowy na miodzie 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z rodzynkami 100.00g składniki: Ser twarogowy półtusty 78%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Miód pszczeli 6%, Rodzynki suszone 6% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Banan 220.00g Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz ukraiński 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 21%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Fasola biała nasiona suche 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Pulpety rybne z sosem koperkowym 180.00g składniki: Dorsz mrożony 50%, Woda wodociągowa 14%, Koper ogrodowy 13%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Ser topiony edamski 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Surówka z kapusty pekińskiej 270.00g składniki: Kapusta pekińska 65%, Papryka czerwona 9%, Kukurydza konserwowa 9%, Marchew 9%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.000g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwi] Wafle kukurydziane s 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2702.9
				Białko [g]	92.2
				Tłuszcz [g]	83.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27
				Węglowodany ogółem [g]	416.92
				Cukry [g]	107.18
				Błonnik pokarmowy [g]	40.8
				Sól [g]	5.57

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 40.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser salami pełnotłusty 40.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa i 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9%, Por 3%, Cebula 3% Gulasz z łopatki 300.00g składniki: Wierzowina łopatka 50%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500m3%, Skrobia ziemniaczana 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3% Salatka grecka 150.00g składniki: Pomidor 39%, Ser typu Feta 29%, Oliwki czarne 9%, Ogórek 8%, Oliwa z oliwek 7%, Cebula czerwona 6%, Oregano suszone 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% Kasza jaglana (gotowana) 90.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Jaja kurze całe 100.00g Ogórek 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2862.4
				Białko [g]	108.2
				Tłuszcz [g]	121.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.9
				Węglowodany ogółem [g]	341.74
				Cukry [g]	79.61
				Błonnik pokarmowy [g]	17.44
				Sól [g]	6.63

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Ogórek konserwowy 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 90.00g Mandarynki 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Kaszka jęczmienna perłowa (gotowana) 90.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Schab pieczony w sosie 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Ogórek kwaszony 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa krakowska sucha 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Papryka czerwona 100.00g Salata 10.00g Ser topiony kremowy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2566.8
				Białko [g]	103.3
				Tłuszcz [g]	85.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.1
				Węglowodany ogółem [g]	351.33
				Cukry [g]	83.67
				Błonnik pokarmowy [g]	12.78
				Sól [g]	9.07

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 05-11.02.2024 Dieta łatwostrawna II

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki jęczmienne 6%, Cukier 2% Masło ekstra 10.00g Twaróg z czubrycą 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Czubryca 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Kajzerki 120.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab gotowany w sosie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% kompot wielowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kielbasa toruńska 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Marmolada wielowocowa 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2456.5
				Białko [g]	101.1
				Tłuszcz [g]	68.4
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.4
				Węglowodany ogółem [g]	371.1
				Cukry [g]	105.7
				Błonnik pokarmowy [g]	24.35
				Sól [g]	4.85

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16%, proszek 2%, Cukier 1% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Rukola 10.00g Banan 220.00g Półdewca z piersi kurczaka 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mięso mielone z sosem bolońskim 300.00g składniki: Wieprzowina łopatka 50%, Marchew 30%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Olej rzepakowy 7%, Skrobia ziemniaczana 3% Makaron kokardki 5-jajeczny czaniecki 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Szynka konserwowa 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2596.4
				Białko [g]	99.5
				Tłuszcz [g]	97.5
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34
				Węglowodany ogółem [g]	340.26
				Cukry [g]	89.5
				Błonnik pokarmowy [g]	20.24
				Sól [g]	5.13

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Roszponka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Szpinak 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0% 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Pulpety z mięsa mielonego (gotowane) 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 76%, Kajzerki 6%, Skrobia ziemniaczana 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%, Kasza manna 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2678.1
				Białko [g]	94.2
				Tłuszcz [g]	93.3
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.9
				Węglowodany ogółem [g]	380.05
				Cukry [g]	99.15
				Błonnik pokarmowy [g]	29.9
				Sól [g]	5.34

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Schab pieczony z rękawa 40.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 1%, Majeranek suszony 1%, Rozmaryn 1%, Tymianek 1% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Banan 220.00g Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Paleczka drobiowa duszona 330.00g składniki: Paleczka drobiowa 100% Brokuł gotowany 150.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchewka gotowana 150.00g składniki: Marchew 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa toruńska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	Wartość energetyczna [kcal]	2786.2
				Białko [g]	131.2
				Tłuszcz [g]	101.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.7
				Węglowodany ogółem [g]	351.55
				Cukry [g]	101.12
				Błonnik pokarmowy [g]	31.39
				Sól [g]	5.22

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Zacierka jajeczna 6% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z rodzynkami 100.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 78%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Miód pszczele 6%, Rodzynki suszone 6% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Banan 220.00g Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony d 450.00g składniki: Ziemiaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Pulpety rybne z sosem koperkowym 150.00g składniki: Dorsz mrożony 50%, Woda wodociągowa 14%, Koper ogrodowy 13%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Ser topiony edamski 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwi] Wafle kukurydziane s 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2459.4</p> <p>85.5</p> <p>66.8</p> <p>27.9</p> <p>392.48</p> <p>105.43</p> <p>26.99</p> <p>5.07</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Buraki z jabłkami 200.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana (gotowana) 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Jaja kurze całe 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2003.4</p> <p>86</p> <p>62.7</p> <p>18.9</p> <p>285.01</p> <p>92.07</p> <p>22.58</p> <p>4.78</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 90.00g Banan 220.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Kasza jęczmienna perłowa (gotowana) 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa krakowska sucha 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Ser topiony kremowy 15.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2363.1</p> <p>100.5</p> <p>74.3</p> <p>31.2</p> <p>333.97</p> <p>118.23</p> <p>22.09</p> <p>5.31</p>

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 05-11.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów VI

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem	
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Twaróg z czubrycą 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Czubryca 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Chleb żytni razowy 160.00g Pomidor 100.00g Rzodkiewka 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab gotowany w sosie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kielbasa toruńska 60.00g Szyneczka drobiowa sokolów sokoliki 110.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g 			
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem	
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Rukola 10.00g Jabłko 200.00g Połudwica z piersi kurczaka 40.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Mięso mielone z sosem bolońskim 300.00g składniki: Wieprzowina łopatką 50%, Marchew 30%, Koncentrat pomidorowy 30% Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny s 90.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ogórek konserwowy 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Szynka konserwowa 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 			
Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem	
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Roszkponka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Szpinak 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0% 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Pulpety z mięsa mielonego (gotowane) 150.00g składniki: Wieprzowina łopatką 76%, Kajzerki 6%, Skrobia ziemniaczana 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%, Kasza manna 4% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podplomyki bez dodatku cukru 20.00g 			

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-08					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Schab pieczony z rękawa 40.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Papryka czerwona mielona OSTRA 1%, Majeranek suszony 1%, Rozmaryn 1%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Jabłko 200.00g Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Pateczka drobiowa duszona 330.00g składniki: Pateczka drobiowa 100% Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa toruńska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 		
Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Pomidor 100.00g Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Pulpety rybne z sosem koperkowym 150.00g składniki: Dorsz mrożony 50%, Woda wodociągowa 14%, Koper ogrodowy 13%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Ser topiony edamski 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ryż biały 90.00g Surówka z kapusty pekińskiej 250.00g składniki: Kapusta pekińska 65%, Papryka czerwona 9%, Kukurydza konserwowa 9%, Marchew 9%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa żywiecka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Ser topiony edamski 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 		
Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Poledwica sopočka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Buraki z jabłkami 200.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana (gotowana) 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Jaja kurze całe 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Poledwica sopočka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 		

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie		obiad		kolacja		posiłek dodatkowy			
1. Chleb żytni razowy 160.00g		1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, Makaron nitki cienkie 11% , Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9% , Porcja		1. Chleb żytni razowy 160.00g		1. Sok pomidorowy 330.00g		Parametr	Zawartość razem
2. Masło ekstra 10.00g		rosołowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%		2. Masło ekstra 10.00g				Wartość energetyczna [kcal]	2196.1
3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%		2. Kasza jęczmienna perłowa (gotowana) 90.00g		3. Kielbasa krakowska sucha 60.00g				Białko [g]	98.5
4. Pomidor 100.00g		3. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%		4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%				Tłuszcz [g]	70.3
5. Ser twarogowy tłusty 90.00g		4. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8%		5. Ser topiony kremowy 15.00g				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.5
6. Jabłko 200.00g		5. Ogórek kwaszony 150.00g		6. Pomidor 100.00g				Węglowodany ogółem [g]	312.83
7. Sałata 10.00g				7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%				Cukry [g]	56.85
								Błonnik pokarmowy [g]	41.39
								Sól [g]	9.7