

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 15-21.01.2024 Dieta podstawowa

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Kasza jaglana na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6% Chleb żytni razowy 100.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg z czubrycą i czarnuszką 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 89%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Czubryca 3%, Czarnuszka 3% 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 Papryka czerwona 100.00g Kiwi 80.00g Bagietka z dynią 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Gulasz afrykański 500.00g składniki: Pomidory krojone 20%, Marchew 20%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula czerwona 10%, Papryka czerwona 10%, Ciecierzycza 10%, Orzechy arachidowe 10%, Sezam 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% 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 extra 1% Ryz biały 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% Papryka konserwowa 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g 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 wielowocowa 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2668.9
				Białko [g]	103.5
				Tłuszcz [g]	81.3
				Cholesterol [mg]	84.9
				Węglowodany ogółem [g]	399.74
				Cukry [g]	91.42
				Błonnik pokarmowy [g]	38.29
				Sól [g]	6.77

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<ol style="list-style-type: none"> Manna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza manna 6%, Cukier 2% Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Ser topiony kremowy 15.00g 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 Ogórek konserwowy 100.00g Bagietka z sezamem 50.00g Galaretka z kurczaka 110.00g składniki: Mięso drobiowe 90%, Marchew 4%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Szpinak 16%, Woda wodociągowa 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 extra 1% Filet z drobiu panierowany 180.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 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 wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Salata z jogurtem 40.00g składniki: Salata 50%, Jogurt naturalny 2,8% 50% 	<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 Bułka wieloziarnista 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2891.8
				Białko [g]	117.1
				Tłuszcz [g]	99.4
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.9
				Węglowodany ogółem [g]	393.3
				Cukry [g]	71.69
				Błonnik pokarmowy [g]	22.63
				Sól [g]	5.48

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-17

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 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 Mandarynki 80.00g Musli domowe 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki owsiane 27%, Płatki pszenne 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% Pasta fososioowo - twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 44%, Łosoś mrożony 38%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Koper ogrodowy 3% Rukola 10.00g Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami i 450.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki średnio 27%, Marchew 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% Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g składniki: Wieprzowina łopátka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Salátka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 63%, Jabłko 21%, Marchew 10%, Cebula 4%, Olejrzepakowy uniwersalny 2% 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 foremkowy pszenny 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Szyneczka drobiowa 100.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salátka 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpiomyki bez dodatku cukru 20.00g 		

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-18

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 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 Jaja kurze całe 50.00g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Ogórek kwaszony 100.00g Rzepa 100.00g Kiwi 80.00g Majonez domowy z olejem rzepakowym 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koper ogrodowy 9%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 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 10.00g Salátka makaronowa z szynką, papryką, kukurydzą 150.00g składniki: Papryka czerwona 20%, Szynka konserwowa 18%, Ogórek konserwowy 18%, makaron zacierka 14% [składniki: mąka pszenna makaronowa , woda, przyprawa kurkuma], Kukurydza konserwowa 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Oliwki zielone marynowane konserwowe 7%, natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki] Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salátka 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 		

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-19

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 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Salatka śledziowa 80.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Roszonka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony i 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Jajko w sosie musztardowym 100.00g składniki: Jaja kurze całe 50%, Musztarda 20%, Woda wodociągowa 15%, Mąka pszenna typ 500 10%, Masło ekstra 5% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty pekińskiej 230.00g 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 10.00g 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 marchwii] Wafle kukurydziane s 20.00g 		

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-20

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 Kielbasa wawelska 40.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser żółty gouda s 40.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 4%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Filet z indyka pieczony w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Kasza jaglana 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 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 		

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Płatki kukurydziane 6% Chleb foremkowy pszenny 150.00g 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 30.00g Banan 220.00g Szynka konserwowa 60.00g 	<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% 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% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Salatka szwedzka 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Schab pieczony 40.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g Roszonka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 		

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 15-21.01.2024 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kasza jaglana na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6% Masło ekstra 10.00g Twaróg z czubrycą i czarnuszką 100.00g składniki: Twaróg półtusty 89%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Czubryca 3%, Czarnuszka 3% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Kajzerki 120.00g Pomidor 100.00g Banan 220.00g 	<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% 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% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Schab gotowany w sosie 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kajzerki 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Marmolada wieloowocowa 20.00g 		

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Manna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza manna 6%, Cukier 2% 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 Kajzerki 120.00g Pomidor 100.00g Salata 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 110.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym d 450.00g 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% Filet z pieca 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% 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% Salata z jogurtem 40.00g składniki: Salata 50%, Jogurt naturalny 2,8% 50% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kielbasa toruńska 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 		

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-17

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 Mandarynki 80.00g Musli domowe 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki owsiane 27%, Płatki pszenne 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% Rukola 10.00g Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g Pomidor 100.00g Pasta łososio - twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtusty 44%, Łosoś mrożony 38%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 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% Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g składniki: Wieprzowina topatka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Kasza jęczmienna perłowa 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% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Szyneczka drobiowa 100.00g 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"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 		

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-18

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% Masło ekstra 10.00g Kajzerki 120.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Banan 220.00g Roszonka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koper ogrodowy 9%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 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 wielowocowy 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 Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Szynka wieprzowa 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<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>2731.3</p> <p>125.5</p> <p>96.8</p> <p>37.1</p> <p>355.77</p> <p>99.01</p> <p>32.95</p> <p>5.56</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-19

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 Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 100.00g Roszonka warzywna 10.00g Banan 110.00g Twaróg wiejski półtłusty 70.00g Ser topiony kremowy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Barszcz czerwony d 500.00g 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%, Cukier 0% Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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 wielowocowa 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>2410.3</p> <p>101.3</p> <p>74.1</p> <p>29.7</p> <p>348.65</p> <p>92.79</p> <p>28.62</p> <p>5.71</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-20

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 Kielbasa wawelska 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"> Krupnik d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 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 gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Kasza jaglana 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"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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>2174.5</p> <p>85.5</p> <p>69.6</p> <p>27</p> <p>314.32</p> <p>94.52</p> <p>25.85</p> <p>5.16</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 63%, Woda wodociągowa 31%, Płatki kukurydziane 6% 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 30.00g Banan 220.00g Szynka konserwowa 60.00g 	<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% 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% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Marchew talarki (gotowana) 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka wrocławska 100.00g Masło ekstra 10.00g Schab pieczony 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Roszonka warzywna 10.00g 	<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>2487.2</p> <p>95.9</p> <p>87.8</p> <p>28.1</p> <p>344.29</p> <p>128</p> <p>32.22</p> <p>7.93</p>

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 15-21.01.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Twaróg z czubrycą i czarnuszką 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 89%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Czubryca 3%, Czarnuszka 3% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Chleb żytni razowy 160.00g Rzepa 100.00g Papryka czerwona 100.00g Jabłko 200.00g 	<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% 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% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Schab gotowany w sosie 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Chleb żytni razowy 160.00g humuss klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 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>2313.6</p> <p>94.5</p> <p>70.4</p> <p>25.2</p> <p>346.21</p> <p>61.83</p> <p>41.67</p> <p>6.07</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 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 Chleb żytni razowy 160.00g Pomidor 100.00g Salata 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 110.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym d 450.00g 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% Filet z pieca 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% 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% Salata z jogurtem 40.00g składniki: Salata 50%, Jogurt naturalny 2,8% 50% 	<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% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kielbasa toruńska 60.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 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>2214.5</p> <p>92.9</p> <p>77.3</p> <p>24.3</p> <p>309.23</p> <p>52.37</p> <p>45.15</p> <p>8.11</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-17

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 Rukola 10.00g Pomidor 100.00g Pasta lososiowo - twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 44%, Łosoś mrożony 38%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 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% Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g składniki: Wieprzowina topatka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3%, Skrobia ziemniaczana 1% Kasza jęczmienna perłowa 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% Salatka z ogórka kiszzonego 240.00g składniki: Ogórek kwaszony 63%, Jabłko 21%, Marchew 10%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Szyneczka drobiowa 100.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Ser twarogowy tłusty 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2297.7
				Białko [g]	92.4
				Tłuszcz [g]	72.2
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.4
				Węglowodany ogółem [g]	339.58
				Cukry [g]	59.18
				Błonnik pokarmowy [g]	40.28
				Sól [g]	8.68

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Chleb żytni razowy 160.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g Jabłko 200.00g Roszkonka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koper ogrodowy 9%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 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 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 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 Szynka wieprzowa 60.00g Serek wiejski naturalny 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2522.7
				Białko [g]	129.9
				Tłuszcz [g]	93.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8
				Węglowodany ogółem [g]	314.26
				Cukry [g]	52.18
				Błonnik pokarmowy [g]	46.33
				Sól [g]	6.12

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-19

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% Pomidor 100.00g Roszkonka warzywna 10.00g Jabłko 200.00g Twaróg wiejski półtłusty 70.00g Ser topiony kremowy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, agrest 4%, rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Barszcz czerwony d 500.00g 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%, Cukier 0% Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Surówka z kapusty pekińskiej 230.00g 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 gouda 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2416.5
				Białko [g]	100.1
				Tłuszcz [g]	89.5
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	32.6
				Węglowodany ogółem [g]	326.5
				Cukry [g]	65
				Błonnik pokarmowy [g]	48.13
				Sól [g]	7.31

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kiełbasa wawelska 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, mleko 2.0% 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Kości wieprzowe S 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 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 gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Kasza jaglana 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 żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Poledwica sopocka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2245.3
				Białko [g]	90.9
				Tłuszcz [g]	69.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7
				Węglowodany ogółem [g]	336.15
				Cukry [g]	59.69
				Błonnik pokarmowy [g]	45.94
				Sól [g]	6.58

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-21

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% Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 30.00g Jabłko 200.00g Szynka konserwowa 60.00g 	<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% 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% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Salatka szwedzka 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Schab pieczony 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Roszonka warzywna 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy 330.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2339.2
				Białko [g]	96.3
				Tłuszcz [g]	84.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.1
				Węglowodany ogółem [g]	323.23
				Cukry [g]	70.72
				Błonnik pokarmowy [g]	48.14
				Sól [g]	11.2