

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 29.01-04.02.2024 Dieta podstawowa

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

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 Ser salami pełnotłusty 40.00g Mandarynki 80.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Polewica sopocka 40.00g Bagietka z dynią 50.00g Chleb żytny razowy 100.00g Rzodkiewka 50.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z zacierką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koper ogrodowy 9%, Zacierka jajeczna 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 extra 1% Fasola po bretońsku 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 27%, Passata S 27%, Marchew 27%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kajzerki 50.00g 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 100.00g Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kajzerki 50.00g Sos tatarski 130.00g składniki: Groszek konserwowy zielony i soczysty 31%, Ogórek konserwowy 31%, Pieczarki marynowane łagodne z koperkiem 23%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 8%, Musztarda 4%, Cebula czerwona 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Waffle ryżowe naturalne 20.00g Marmolada wielowocowa 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2435.2
				Białko [g]	90.6
				Tłuszcz [g]	80.3
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
				Węglowodany ogółem [g]	357.76
				Cukry [g]	74.78
				Błonnik pokarmowy [g]	40.81
				Sól [g]	6.08

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Platki kukurydziane z witaminami i żelazem 20.00g Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g 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 Bułka wieloziarnista 50.00g Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16%, proszek 2%, Cukier 1% Papryka czerwona 100.00g Kiwi 80.00g Paszet warzywny 50.00g składniki: Marchew 38%, Seler korzeniowy 19%, Pietruszka korzeń 8%, Cebula 8%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Kasza kuskus 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Krem brokułowy z groszkiem ptyśniowym 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptyśniowy S 2%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Kotlet pożarski 150.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 57%, Bułka tarta 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% Ziemniaki gotowane 350g składniki: Ziemniaki 100% kompot wielowocowy 250.00g składniki: woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Mizeria z jogurtem 220.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Szynka konserwowa 40.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kajzerki 50.00g Emmentaler ser topiony 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2500.2
				Białko [g]	97.9
				Tłuszcz [g]	70.5
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.3
				Węglowodany ogółem [g]	382.22
				Cukry [g]	62.7
				Błonnik pokarmowy [g]	27.59
				Sól [g]	6.93

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy 100.00g Bułka kukurydziana s 50.00g 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 Kiwi 80.00g 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: Kielbasa śląska 100% Roszonka warzywna 10.00g Rzepa 100.00g Musztarda 20.00g 	<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 4%, Kalafior 4%, Por 2%, Cebula 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Potrąwka z kurczaka z ciecierzycą 340.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 32%, Marchew 24%, Woda wodociągowa 21%, Ciecierzycza 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Skrobia ziemniaczana 1% Ryż biały 90.00g Ogórek kwaszony 150.00g 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 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Ogórek konserwowy 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pasta rybna 160.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 44%, Sardynka w pomidorach 38%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Koper ogrodowy 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2747.6
				Białko [g]	109.6
				Tłuszcz [g]	102.4
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.1
				Węglowodany ogółem [g]	357.4
				Cukry [g]	67.06
				Błonnik pokarmowy [g]	21.33
				Sól [g]	9.2

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

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 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 Poledwica z piersi indyka 40.00g Jabłko 220.00g Rukola 20.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik 450.00g składniki: Ziemiaki 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 ekstra 1% Pałeczka drobiowa duszona w sosie musztardowym 380.00g składniki: Pałeczka drobiowa 79%, Musztarda 16%, Skrobia ziemniaczana 3%, Masło ekstra 1%, Śmietana 12% tłuszczu 1% Czerwona kapusta gotowana 230.00g składniki: Kapusta czerwona 75%, Jabłko 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Musztarda 2% Ziemiaki gotowane 350g składniki: Ziemiaki 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 foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Pasta z ciecierzycy, jajka, twarogu 160.00g składniki: Ciecierzycza 31%, Ser twarogowy półtłusty 25%, Jaja kurze całe 16%. Majonez domowy z olejem rzepakowym 13%, Musztarda 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Koper ogrodowy 3% Papryka czerwona 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"> 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>3276.5</p> <p>134.8</p> <p>128.8</p> <p>43.1</p> <p>410.08</p> <p>95.92</p> <p>31.27</p> <p>5.49</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

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 Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 20.00g Miód pszczeli 20.00g Banan 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony i 500.00g składniki: Ziemiaki 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% Ryba z pieca z sosem pomidorowym z marchewką 270.00g składniki: Mintaj mrożony 67%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 2% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, jabłko 20%, mieszanka kompotowa 12%, czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemiaki gotowane 350.00g składniki: Ziemiaki 100% Surówka z kiszzonej kapusty i jabłka 230.00g składniki: Kapusta kwaszona 75%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Poledwica łososiowa z indyka 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 różnym 20.00g [składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii] 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>2618.2</p> <p>105.5</p> <p>65.4</p> <p>23.9</p> <p>422.74</p> <p>130.14</p> <p>42.18</p> <p>7.2</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

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"> 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% Łopatka pieczona 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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 gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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 	<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>2705.2</p> <p>94.9</p> <p>109</p> <p>35.8</p> <p>345.44</p> <p>87.89</p> <p>18.9</p> <p>5.63</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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% 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 90.00g Mandarynki 80.00g Ogórek konserwowy 100.00g 	<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 350g składniki: Ziemniaki 100% 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 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Brukselka gotowana 200.00g składniki: Brukselka 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 150.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Papryka czerwona 100.00g Kiełbasa krakowska sucha 40.00g Roszonka warzywna 10.00g Ser topiony kremowy 15.00g 	<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>2634.4</p> <p>108.5</p> <p>86.9</p> <p>31.8</p> <p>367.54</p> <p>92.61</p> <p>26.13</p> <p>5.92</p>

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 29.01-04.02.2024 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

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 Banan 220.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Półedwica sopocka 40.00g Kajzerki 120.00g Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z zacierką d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koper 9%, Zacierka jajeczna 9% Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 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 z marchewką 350.00g składniki: Marchew 37%, Szynkówka wieprzowa 31%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30%1%, Skrobia ziemniaczana 1% Ziemniaki gotowane 35g składniki: Ziemniaki 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 20.00g Kajzerki 120.00g Kiełbasa toruńska 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Marmolada wielowocowa 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>2550.3</p> <p>86.9</p> <p>89.9</p> <p>30.3</p> <p>362.49</p> <p>99.94</p> <p>28.27</p> <p>7.58</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g 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 Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Banan 220.00g Pasztet warzywny 50.00g składniki: Marchew 38%, Seler korzeniowy 19%, Pietruszka korzeń 8%, Cebula 8%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Kasza kuskus 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Płatki kukurydziane 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem brokułowy z groszkiem ptyisiowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0% 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptyisiowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Ziemniaki gotowane 350g składniki: Ziemniaki 100% Kompot wielowocowy 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% Pulpety z mięsa drobiowego 160.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 50%, Woda wodociągowa 34%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 Kajzerki 120.00g 	<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>2397</p> <p>91.9</p> <p>61.7</p> <p>26.1</p> <p>383.93</p> <p>101.84</p> <p>31.15</p> <p>5.78</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

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 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% Roszpinka warzywna 10.00g Pomidor 100.00g 	<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% Potrąwka z kurczaka 340.00g 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 ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<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 Pasta rybna 160.00g 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 	<ol style="list-style-type: none"> Podpomyki bez dodatku cukru 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>2711.7</p> <p>121</p> <p>102.8</p> <p>39.4</p> <p>339.13</p> <p>63.9</p> <p>27.16</p> <p>6.06</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

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% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Poledwica z piersi indyka 40.00g Banan 220.00g Rukola 20.00g Pomidor 100.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<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% Paleczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Paleczka drobiowa 100% 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% Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<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 Szynka wieprzowa gotowana 60.00g Pomidor 100.00g 	<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>2724.5</p> <p>124.5</p> <p>92.1</p> <p>34.9</p> <p>364.71</p> <p>93.72</p> <p>30.94</p> <p>5.75</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

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 Ser twarogowy półtłusty 100.00g Dżem brzoskwiowy niskosłodzony 20.00g Miód pszczeli 20.00g Banan 220.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ryba z pieca z sosem pomidorowym z marchewką 270.00g składniki: Mintaj mrożony 67%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 2% 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% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw Horeca 95%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Poledwica łososiowa z indyka 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 	<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>2534.5</p> <p>109.7</p> <p>62.3</p> <p>26</p> <p>396.3</p> <p>118.1</p> <p>25.38</p> <p>5.84</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

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"> 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 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"> 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 	Wartość energetyczna [kcal]	.2
				Białko [g]	81
				Tłuszcz [g]	68
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.8
				Węglowodany ogółem [g]	280.65
				Cukry [g]	88.78
				Błonnik pokarmowy [g]	21.64
				Sól [g]	5.07

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

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% 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% 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% 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 Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Kielbasa krakowska sucha 40.00g Roszonka warzywna 10.00g Ser topiony kremowy 15.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2293.7
				Białko [g]	97.2
				Tłuszcz [g]	69
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30
				Węglowodany ogółem [g]	334.21
				Cukry [g]	122.6
				Błonnik pokarmowy [g]	26.88
				Sól [g]	4.49

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 29.01-04.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

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% Poledwica sopocka 40.00g Chleb żytni razowy 160.00g Pomidor 100.00g Ser twarogowy tłusty 20.00g Rzodkiewka 45.00g Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z zacierką d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koper ogrodowy 9%, Zacierka jajeczna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 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 z marchewką 350.00g składniki: Marchew 37%, Szynkówka wieprzowa 31%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Skrobia ziemniaczana 1% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Ogórek kwaszony 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 20.00g Chleb żytni razowy 160.00g Kielbasa toruńska 40.00g humus klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2513.1
				Białko [g]	86
				Tłuszcz [g]	102.4
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9
				Węglowodany ogółem [g]	336.53
				Cukry [g]	61.21
				Błonnik pokarmowy [g]	49.7
				Sól [g]	11.59

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Serek wiejski naturalny 100.00g 4. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Rukola 10.00g 6. Jabłko 200.00g 7. Pasztet warzywny 50.00g składniki: Marchew 38%, Seler korzeniowy 19%, Pietruszka korzeń 8%, Cebula 8%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Kasza kuskus 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 8. Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krem brokułowy z groszkiem ptyśowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0% 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptyśowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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. Pulpety z mięsa drobiowego 160.00g składniki: Mięso gulaszowe z indyka 50%, Woda wodociągowa 34%, Kajzerki 4%, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jaja kurze całe 3%, Kasza manna 3% 5. Mizeria z jogurtem 220.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masło ekstra 10.00g 2. Szynka konserwowa 60.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Sałata 10.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Chleb żytni razowy 160.00g 7. Jaja gotowane 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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>2103.7</p> <p>86.4</p> <p>54.8</p> <p>21.2</p> <p>340.57</p> <p>58.8</p> <p>49.25</p> <p>6.17</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Jabłko 200.00g 5. Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% 6. Roszponka warzywna 10.00g 7. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Potrawka z kurczaka 340.00g 3. Ryż biały 90.00g 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. ogórek kiszony 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Sałata 10.00g 5. Pasta rybna 160.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 44%, Sardynka w pomidorach 38%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Koper ogrodowy 3% 6. Pomidor 100.00g 7. Ser żółty gouda s 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podpłomyki bez dodatku cukru 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>2661</p> <p>124.3</p> <p>105</p> <p>41.9</p> <p>325.26</p> <p>54.94</p> <p>41.34</p> <p>10.5</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Połędwica z piersi indyka 40.00g 5. Jabłko 200.00g 6. Rukola 20.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Paleczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Paleczka drobiowa 100% 3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Kapusta czerwona 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Sałata 10.00g 5. Szynka wieprzowa gotowana 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Serek wiejski lekki 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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>2519.6</p> <p>125.6</p> <p>85</p> <p>31.3</p> <p>337.94</p> <p>60.3</p> <p>50</p> <p>6.92</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Jabłko 200.00g 6. Ser topiony edamski 15.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Roszponka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryba z pieca z sosem pomidorowym z marchewką 270.00g składniki: Mintaj mrożony 67%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło ekstra 2% 2. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 4. Surówka z kiszzonej kapusty i jabłka 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 75%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 2% 5. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Połędwica łososiowa z indyka 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Sałata 10.00g 7. Kielbasa żywiecka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2372
				Białko [g]	109.1
				Tłuszcz [g]	74.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3
				Węglowodany ogółem [g]	339.7
				Cukry [g]	70.32
				Błonnik pokarmowy [g]	48.92
				Sól [g]	9.04

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Kielbasa wawelska 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ryżowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% 2. 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% 3. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 4. Kasza jaglana 90.00g 5. 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"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Pomidor 100.00g 6. Połędwica soppocka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jabłko 200.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2176.2
				Białko [g]	87.1
				Tłuszcz [g]	69
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	21.6
				Węglowodany ogółem [g]	324.27
				Cukry [g]	71.41
				Błonnik pokarmowy [g]	45.34
				Sól [g]	6.5

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Pomidor 100.00g 5. Ser twarogowy tłusty 90.00g 6. Jabłko 200.00g 7. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% 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. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 5. Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło ekstra 10.00g 3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 4. Kielbasa krakowska sucha 40.00g 5. Roszponka warzywna 10.00g 6. Ser topiony kremowy 15.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Pasztet drobiowy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 330.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2211.5
				Białko [g]	96.2
				Tłuszcz [g]	71.2
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.5
				Węglowodany ogółem [g]	321.27
				Cukry [g]	64.03
				Błonnik pokarmowy [g]	49.81
				Sól [g]	7.31