

# Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 11-17.12.2023 Dieta podstawowa 1

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-11																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Manna na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza manna 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 100.00g</b></li> <li><b>Bagietka z dynią 60.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Twaróg z czubrycą i czarnuszką 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 89%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Czubyryca 3%, Czarnuszka 3%</li> <li>Rzepa 100.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li>Śliwki 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Żurek z jajkiem i kielbasą 550.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 27%, Woda wodociągowa 25%, <b>Żurek ZAKWAS 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Kielbasa śląska 7%, Marchew 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Mus mango 150.00g składniki: Mango 100%</li> <li>Ryz biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>Jabłko pieczone 120.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb słonecznikowy 100.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 60.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>marmolada wieloowocowa o smaku różnym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 20.00g</li> </ol>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2332</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>79.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>64.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>374.31</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>96.99</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>32.1</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.04</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2332	Białko [g]	79.3	Tłuszcz [g]	64.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.8	Węglowodany ogółem [g]	374.31	Cukry [g]	96.99	Błonnik pokarmowy [g]	32.1	Sól [g]	6.04
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2332																					
Białko [g]	79.3																					
Tłuszcz [g]	64.6																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.8																					
Węglowodany ogółem [g]	374.31																					
Cukry [g]	96.99																					
Błonnik pokarmowy [g]	32.1																					
Sól [g]	6.04																					
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-12																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Bagietka z sezamem 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa krakowska sucha 40.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Ogórek konserwowy 100.00g</b></li> <li>Gruszka 150.00g</li> <li>Szczypiorek 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa neapolitańska z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron Kokardki 9%</b>, <b>Ser żółty gouda S 7%</b>, Cebula 6%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>Salatka z ogórka kiszzonego 240.00g składniki: Ogórek kwaszony 63%, Jabłko 21%, Marchew 10%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Ziemiaki gotowane 350.00g składniki: Ziemiaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Pasta łososiowo -twarogowa z koperkiem 160.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 44%</b>, <b>Łosoś mrożony 38%</b>, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb chrupki 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2757.6</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>112.4</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>109.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>37.5</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>341.87</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>75.06</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>21.87</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>8.34</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2757.6	Białko [g]	112.4	Tłuszcz [g]	109.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.5	Węglowodany ogółem [g]	341.87	Cukry [g]	75.06	Błonnik pokarmowy [g]	21.87	Sól [g]	8.34
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2757.6																					
Białko [g]	112.4																					
Tłuszcz [g]	109.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.5																					
Węglowodany ogółem [g]	341.87																					
Cukry [g]	75.06																					
Błonnik pokarmowy [g]	21.87																					
Sól [g]	8.34																					

## Dzień: 3 - Środa, 2023-12-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb słonecznikowy 100.00g</b></li> <li>2. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>4. Rzodkiewka 100.00g</li> <li>5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>6. Cukier 5.00g</li> <li>7. <b>Ser gouda tłusty 40.00g</b></li> <li>8. Mandarynki 80.00g</li> <li>9. Sos keczup 20.00g</li> <li>10. Rukola 10.00g</li> <li>11. <b>Kasza jaglana na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6%, Cukier 2%</li> <li>12. Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami i 450.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki średnio 27%, Marchew 7%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek konserwowy zielony i soczysty Pudliszki 4%, Fasolka szparagowa zielona Rolnik 4%, Kalafior 4%, Por 2%, Cebula 2%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>2. <b>Gulasz ze schabu 300.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li>4. <b>Buraki zasmażane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> <li>5. Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szyneczka drobiowa 110.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g</b></li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2692.1
				Białko [g]	108.6
				Tłuszcz [g]	98
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.8
				Węglowodany ogółem [g]	354.88
				Cukry [g]	67.27
				Błonnik pokarmowy [g]	22.05
				Sól [g]	8.65

## Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki owsiane 6%</b>, Cukier 2%</li> <li>2. Chleb słonecznikowy 100.00g</li> <li>3. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>4. <b>Bagietka z sezamem 50.00g</b></li> <li>5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>6. Cukier 5.00g</li> <li>7. <b>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> <li>8. <b>Majonez domowy 20.00g</b> składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 88%, <b>Żółtka jaja kurzego 4%</b>, <b>Musztarda 4%</b>, Ocet jabłkowy 6% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>9. Kielbasa szynkowa z kurczaka 40.00g</li> <li>10. Ogórek kwaszony 100.00g</li> <li>11. Rzepa 100.00g</li> <li>12. Kiwi 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Ryż biały 9%, Cebula 6%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>2. Pateczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Pateczka drobiowa 100%</li> <li>3. <b>Brokuł gotowany 200.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>4. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>5. Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>6. <b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb foremkowy pszenny 100.00g</b></li> <li>2. <b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasztet drobiowy 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2884.5
				Białko [g]	120
				Tłuszcz [g]	118.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.1
				Węglowodany ogółem [g]	349.54
				Cukry [g]	73.87
				Błonnik pokarmowy [g]	31.92
				Sól [g]	6.1

## Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 63%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Zacierka jajeczna 6%</b></li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g</b></li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>sałatka śledziowa 80.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Rozpzonka warzywna 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony i 500.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 0%</li> <li><b>Kotlety twarogowo - ziemniaczane 450.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 53%, <b>Twaróg półtłusty 24%</b>, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Kasza manna 2%</b></li> <li>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%</li> <li><b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 50.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa żywiecka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</li> <li>Wafle kukurydziane s 20.00g</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2698.3
				Białko [g]	90.1
				Tłuszcz [g]	113
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.7
				Węglowodany ogółem [g]	352.09
				Cukry [g]	88.8
				Błonnik pokarmowy [g]	43.95
				Sól [g]	7.77

## Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1%</li> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Kielbasa wawelska 40.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Ser żółty gouda s 40.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik 450.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 7%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 4%, Por 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li><b>Filet z indyka pieczony w sosie 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b></li> <li><b>Buraki zasmażane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> <li>Kasza jaglana 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 220.00g</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2681.9
				Białko [g]	102.1
				Tłuszcz [g]	89.6
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33.9
				Węglowodany ogółem [g]	378.32
				Cukry [g]	92.67
				Błonnik pokarmowy [g]	23.26
				Sól [g]	5.73

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-17																					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza jęczmienna na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza jęczmienna perlowa 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa 40.00g</b></li> <li><b>Ogórek konserwowy 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, <b>Makaron nitki cienkie 11%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%</li> <li><b>Gulasz z szynki 300.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li><b>Salatka szwedzka 150.00g</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb foremkowy pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Humus 113.00g</b> składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li>Roszonka warzywna 10.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok wielowarzywny 330.00g</li> </ol>																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2691.5</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>105.6</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>85.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>25.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>384.18</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>80.83</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>19.32</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>11.76</td> </tr> </tbody> </table>				Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2691.5	Białko [g]	105.6	Tłuszcz [g]	85.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.9	Węglowodany ogółem [g]	384.18	Cukry [g]	80.83	Błonnik pokarmowy [g]	19.32	Sól [g]	11.76
Parametr	Zawartość razem																				
Wartość energetyczna [kcal]	2691.5																				
Białko [g]	105.6																				
Tłuszcz [g]	85.6																				
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.9																				
Węglowodany ogółem [g]	384.18																				
Cukry [g]	80.83																				
Błonnik pokarmowy [g]	19.32																				
Sól [g]	11.76																				

## Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 11-17.12.2023 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-11																					
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																		
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Manna na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza manna 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Twaróg z czubrycą i czarnuszką 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 89%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Czubryca 3%, Czarnuszka 3%</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Banan 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Cukier 0%</li> <li>Filet z pieca 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%</li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 20.00g</li> </ol>																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2453.7</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>71.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>365.48</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>102.68</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>19.21</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>4.34</td> </tr> </tbody> </table>				Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2453.7	Białko [g]	97	Tłuszcz [g]	71.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.8	Węglowodany ogółem [g]	365.48	Cukry [g]	102.68	Błonnik pokarmowy [g]	19.21	Sól [g]	4.34
Parametr	Zawartość razem																				
Wartość energetyczna [kcal]	2453.7																				
Białko [g]	97																				
Tłuszcz [g]	71.3																				
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	24.8																				
Węglowodany ogółem [g]	365.48																				
Cukry [g]	102.68																				
Błonnik pokarmowy [g]	19.21																				
Sól [g]	4.34																				
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-12																					

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1%</li> <li>2. <b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li>3. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>4. Kielbasa krakowska sucha 40.00g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>8. Cukier 5.00g</li> <li>9. Banan 220.00g</li> <li>10. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, <b>mleko 2.0% 14%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron Kokardki 9%</b>, Kości wieprzowe S 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło ekstra 1%</b></li> <li>2. <b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło ekstra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>5. <b>Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g</b> składniki: Wieprzowina topatka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>2. <b>Pasta łososiowo -twarogowa z koperkiem 160.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 44%</b>, <b>Łosoś mrożony 38%</b>, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, Koper ogrodowy 3%</li> <li>3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>4. <b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb chrupki 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1816 137 2069 229">Parametr</th> <th data-bbox="2069 137 2199 229">Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1816 229 2069 268">Wartość energetyczna [kcal]</td> <td data-bbox="2069 229 2199 268">2684.7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1816 268 2069 306">Białko [g]</td> <td data-bbox="2069 268 2199 306">102.6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1816 306 2069 344">Tłuszcz [g]</td> <td data-bbox="2069 306 2199 344">99.3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1816 344 2069 383">Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td data-bbox="2069 344 2199 383">35.5</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1816 383 2069 421">Węglowodany ogółem [g]</td> <td data-bbox="2069 383 2199 421">359.91</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1816 421 2069 459">Cukry [g]</td> <td data-bbox="2069 421 2199 459">99.49</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1816 459 2069 497">Błonnik pokarmowy [g]</td> <td data-bbox="2069 459 2199 497">29.69</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1816 497 2069 536">Sól [g]</td> <td data-bbox="2069 497 2199 536">4.93</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2684.7	Białko [g]	102.6	Tłuszcz [g]	99.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.5	Węglowodany ogółem [g]	359.91	Cukry [g]	99.49	Błonnik pokarmowy [g]	29.69	Sól [g]	4.93
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2684.7																					
Białko [g]	102.6																					
Tłuszcz [g]	99.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.5																					
Węglowodany ogółem [g]	359.91																					
Cukry [g]	99.49																					
Błonnik pokarmowy [g]	29.69																					
Sól [g]	4.93																					

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Serek wiejski lekki 100.00g</b></li> <li>Mandarynki 80.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li><b>Kasza jaglana na mleku 320.00g</b> składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jaglana 6%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Gulasz ze schabu 300.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li><b>Buraki gotowane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami d 450.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Szyneczka drobiowa 110.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2364.6</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>95.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>74.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>26.4</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>339.6</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>69.56</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>22.09</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.28</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2364.6	Białko [g]	95.3	Tłuszcz [g]	74.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.4	Węglowodany ogółem [g]	339.6	Cukry [g]	69.56	Błonnik pokarmowy [g]	22.09	Sól [g]	6.28
Wartość energetyczna [kcal]	2364.6																			
Białko [g]	95.3																			
Tłuszcz [g]	74.3																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.4																			
Węglowodany ogółem [g]	339.6																			
Cukry [g]	69.56																			
Błonnik pokarmowy [g]	22.09																			
Sól [g]	6.28																			

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 320.00g</b> składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki owsiane 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> <li>Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g</li> <li>Banan 220.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Roszonka warzywna 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>Pałeczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100%</li> <li><b>Brokuł gotowany 200.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2777.7</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>126</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>98.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>37.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>364.86</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>105.77</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>35.47</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.75</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2777.7	Białko [g]	126	Tłuszcz [g]	98.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9	Węglowodany ogółem [g]	364.86	Cukry [g]	105.77	Błonnik pokarmowy [g]	35.47	Sól [g]	5.75
Wartość energetyczna [kcal]	2777.7																			
Białko [g]	126																			
Tłuszcz [g]	98.3																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	37.9																			
Węglowodany ogółem [g]	364.86																			
Cukry [g]	105.77																			
Błonnik pokarmowy [g]	35.47																			
Sól [g]	5.75																			

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<p>1. <b>Zacierka na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 63%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Zacierka jajeczna 6%</b></p> <p>2. <b>Kajzerki 120.00g</b></p> <p>3. <b>Masło ekstra 10.00g</b></p> <p>4. Banan 110.00g</p> <p>5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Cukier 5.00g</p> <p>8. Roszponka warzywna 10.00g</p> <p>9. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>10. <b>Ser topiony kremowy 17.00g</b></p>	<p>1. <b>Kotlety twarogowo - ziemniaczane 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 53%, <b>Twaróg półtłusty 24%</b>, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Kasza manna 2%</b></p> <p>2. <b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p> <p>3. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p> <p>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g</b></p> <p>5. <b>Barszcz czerwony d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, <b>mleko 2.0%</b>, Marchew 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 0%</p>	<p>1. <b>Kajzerki 120.00g</b></p> <p>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></p> <p>3. Kielbasa żywiecka 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>6. Sałata 10.00g</p>	<p>1. marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości -kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwii]</p> <p>2. Wafle kukurydziane s 20.00g</p>	<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>2501.3</p> <p>100.7</p> <p>84.8</p> <p>35.8</p> <p>347.64</p> <p>99.76</p> <p>27.81</p> <p>5.76</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<p>1. <b>Kawa zbożowa na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 19%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 1%</p> <p>2. <b>Bułka wrocławska 100.00g</b></p> <p>3. <b>Masło ekstra 10.00g</b></p> <p>4. <b>Kielbasa wawelska 40.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>7. Cukier 5.00g</p>	<p>1. <b>Krupnik d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, <b>Kasza jęczmienna perłowa 7%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></p> <p>2. <b>Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. <b>Buraki gotowane 150.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></p> <p>4. Kasza jaglana 90.00g</p> <p>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p>	<p>1. <b>Bułka wrocławska 100.00g</b></p> <p>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></p> <p>3. Pomidor 100.00g</p> <p>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p>	<p>1. Banan 220.00g</p>	<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>2098.6</p> <p>82.4</p> <p>64.7</p> <p>24.8</p> <p>309.04</p> <p>91.47</p> <p>24.88</p> <p>4.65</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza jęczmienna na mleku 320.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0%</b> 62%, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa 40.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, <b>Makaron nitki cienkie 11%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%</li> <li><b>Gulasz z szynki 300.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Roszonka warzywna 10.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Szynka wieprzowa 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok wielowarzywny 330.00g</li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2262.9
				Białko [g]	90.1
				Tłuszcz [g]	88.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.8
				Węglowodany ogółem [g]	287.29
				Cukry [g]	73.26
				Błonnik pokarmowy [g]	23.28
				Sól [g]	10.04

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 11-17.12.2023 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-12-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Twaróg z czubrycą i czarnuszką 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 89%</b>, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Czubryca 3%, Czarnuszka 3%</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Rzepa 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, <b>mleko 2.0%</b> 11%, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Cukier 0%</li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>Filet z pieca 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Kiełbasa szynkowa z indyka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>humuss klasyczny go vege 113.00g</b> [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, ( ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta <b>sezamowa</b> Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe naturalne 20.00g</li> </ol>		
				Wartość energetyczna [kcal]	2411
				Białko [g]	96
				Tłuszcz [g]	84.4
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	23.5
				Węglowodany ogółem [g]	337.29
				Cukry [g]	61.81
				Błonnik pokarmowy [g]	41.43
				Sól [g]	6.11



Dzień: 2 - Wtorek, 2023-12-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>3. Kiełbasa krakowska sucha 40.00g</li> <li>4. <b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>7. Jabłko 200.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, <b>mleko 2.0% 14%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Makaron Kokardki 9%</b>, Kości wieprzowe S 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>2. Sałatka z ogórka kiszzonego 240.00g składniki: Ogórek kwaszony 63%, Jabłko 21%, Marchew 10%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>5. <b>Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopátka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>2. <b>Pasta lososiowo -twarogowa z koperkiem 160.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 44%</b>, <b>Łosoś mrożony 38%</b>, Majonez domowy z olejem rzepakowym 9%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, Koper ogrodowy 3%</li> <li>3. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>4. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb chrupki 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1814 172 2060 261">Parametr</th> <th data-bbox="2069 172 2195 261">Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1814 268 2060 293">Wartość energetyczna [kcal]</td> <td data-bbox="2069 268 2195 293">2502.2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1814 300 2060 325">Białko [g]</td> <td data-bbox="2069 300 2195 325">99.2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1814 331 2060 357">Tłuszcz [g]</td> <td data-bbox="2069 331 2195 357">97.1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1814 363 2060 421">Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td data-bbox="2069 363 2195 421">30.9</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1814 427 2060 453">Węglowodany ogółem [g]</td> <td data-bbox="2069 427 2195 453">330.73</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1814 459 2060 485">Cukry [g]</td> <td data-bbox="2069 459 2195 485">62.66</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1814 491 2060 517">Błonnik pokarmowy [g]</td> <td data-bbox="2069 491 2195 517">46.03</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1814 523 2060 549">Sól [g]</td> <td data-bbox="2069 523 2195 549">7.95</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2502.2	Białko [g]	99.2	Tłuszcz [g]	97.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Węglowodany ogółem [g]	330.73	Cukry [g]	62.66	Błonnik pokarmowy [g]	46.03	Sól [g]	7.95
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2502.2																					
Białko [g]	99.2																					
Tłuszcz [g]	97.1																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9																					
Węglowodany ogółem [g]	330.73																					
Cukry [g]	62.66																					
Błonnik pokarmowy [g]	46.03																					
Sól [g]	7.95																					

Dzień: 3 - Środa, 2023-12-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Serek wiejski lekki 100.00g</b></li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Gulasz ze schabu 300.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li><b>Buraki gotowane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło extra 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami d 450.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 33%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Szyneczka drobiowa 110.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li><b>Ser twarogowy półtusty 70.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Podpiomyki bez dodatku cukru 20.00g</b></li> </ol>	<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>2333.5</p> <p>99</p> <p>70.9</p> <p>25</p> <p>346.59</p> <p>67.17</p> <p>43.84</p> <p>7.14</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-12-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Jaja kurze całe 50.00g</b></li> <li>Kiełbasa szynkowa z kurczaka 40.00g</li> <li>Jabłko 200.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Rozszponka warzywna 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, <b>mleko 2.0% 14%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło extra 1%</b></li> <li>Pałeczka drobiowa duszona 300.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100%</li> <li><b>Brokuł gotowany 200.00g</b> składniki: Brokuły 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li><b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Szynka wieprzowa gotowana 60.00g</li> <li><b>Serek wiejski naturalny 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3%</li> </ol>	<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>2479.3</p> <p>123.9</p> <p>91.1</p> <p>31.9</p> <p>315.02</p> <p>61.23</p> <p>48.31</p> <p>6.19</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>3. Jabłko 200.00g</li> <li>4. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>8. <b>Ser topiony kremowy 17.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kotlety twarogowo - ziemniaczane 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 53%, <b>Twaróg półtłusty 24%</b>, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Kasza manna 2%</b></li> <li>2. 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%</li> <li>3. <b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło extra 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 60.00g</b></li> <li>6. <b>Barszcz czerwony d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, <b>mleko 2.0%</b> 10%, Marchew 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło ekstra 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>3. Kielbasa żywiecka 60.00g</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. <b>Ser topiony gouda 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wafle kukurydziane s 20.00g</li> </ol>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1805 169 2065 264">Parametr</th> <th data-bbox="2072 169 2190 264">Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1805 269 2065 301">Wartość energetyczna [kcal]</td> <td data-bbox="2072 269 2190 301">2578.5</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1805 306 2065 338">Białko [g]</td> <td data-bbox="2072 306 2190 338">96.6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1805 343 2065 375">Tłuszcz [g]</td> <td data-bbox="2072 343 2190 375">103.3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1805 379 2065 427">Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td data-bbox="2072 379 2190 427">40.5</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1805 432 2065 464">Węglowodany ogółem [g]</td> <td data-bbox="2072 432 2190 464">342.03</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1805 469 2065 501">Cukry [g]</td> <td data-bbox="2072 469 2190 501">80.01</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1805 505 2065 537">Błonnik pokarmowy [g]</td> <td data-bbox="2072 505 2190 537">53.28</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1805 542 2065 563">Sól [g]</td> <td data-bbox="2072 542 2190 563">7.74</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2578.5	Białko [g]	96.6	Tłuszcz [g]	103.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5	Węglowodany ogółem [g]	342.03	Cukry [g]	80.01	Błonnik pokarmowy [g]	53.28	Sól [g]	7.74
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2578.5																					
Białko [g]	96.6																					
Tłuszcz [g]	103.3																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	40.5																					
Węglowodany ogółem [g]	342.03																					
Cukry [g]	80.01																					
Błonnik pokarmowy [g]	53.28																					
Sól [g]	7.74																					

Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>3. <b>Kiełbasa wawelska 60.00g</b></li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%, Kasza jęczmienna perłowa 7%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%,</b> Kości wieprzowe S 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1%</b></li> <li>2. <b>Filet z indyka gotowany w sosie 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</b></li> <li>3. <b>Buraki gotowane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3%</b></li> <li>4. Kasza jaglana 90.00g</li> <li>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>3. Pomidor 100.00g</li> <li>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Polędwica sopocka 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko 200.00g</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2245.3</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>90.9</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>69.8</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>26.7</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>336.15</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>59.69</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>45.94</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.58</td> </tr> </table>	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
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, 2023-12-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem															
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka konserwowa 40.00g</b></li> <li>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy tłusty 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Marchew 14%, <b>Makaron nitki cienkie 11%,</b> Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%,</b> Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%</li> <li>2. <b>Gulasz z szynki 300.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%,</b> Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>3. Ryż biały 90.00g</li> <li>4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>5. <b>Salatka szwedzka 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 10.00g</b></li> <li>3. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Szynka wieprzowa 60.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sok pomidorowy 330.00g</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2240.2</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>85.3</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>83.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>26.7</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>308.08</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>49.89</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>41.65</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>11.35</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2240.2	Białko [g]	85.3	Tłuszcz [g]	83.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7	Węglowodany ogółem [g]	308.08	Cukry [g]	49.89	Błonnik pokarmowy [g]	41.65	Sól [g]	11.35
Wartość energetyczna [kcal]	2240.2																			
Białko [g]	85.3																			
Tłuszcz [g]	83.3																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	26.7																			
Węglowodany ogółem [g]	308.08																			
Cukry [g]	49.89																			
Błonnik pokarmowy [g]	41.65																			
Sól [g]	11.35																			