

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 22-28.01.2024 Dieta podstawowa

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-22																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem																	
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Chalki zdobne 100.00g Masło ekstra 10.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 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 Dżem brzoskwiowy niskosłodzony 20.00g Kajzerki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami 530.00g składniki: Ziemniaki średnio 28%, Woda wodociągowa 26%, Barszcz biały ZAKWAS 9%, Jaja kurze całe 9%, Marchew 6%, Boczek wędzony 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Leczo z kielbasą 500.00g składniki: Cukinia 30%, Kielbasa drobiowa 20%, Papryka czerwona 20%, Marchew 14%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 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 Salatka śledziowa 80.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kajzerki 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2825.4</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>87.5</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>105.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>29.3</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>392.7</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>111.31</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>24.79</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.13</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2825.4	Białko [g]	87.5	Tłuszcz [g]	105.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3	Węglowodany ogółem [g]	392.7	Cukry [g]	111.31	Błonnik pokarmowy [g]	24.79	Sól [g]	6.13
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2825.4																					
Białko [g]	87.5																					
Tłuszcz [g]	105.9																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.3																					
Węglowodany ogółem [g]	392.7																					
Cukry [g]	111.31																					
Błonnik pokarmowy [g]	24.79																					
Sól [g]	6.13																					
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-23																						
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 foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z ananasm 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 60%, Ananas 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Bagietka z sezamem 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i soczewicą i 380.00g składniki: Woda wodociągowa 26%, Marchew 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Kasza jaglana 8%, Soczewica czerwona nasiona suche 8%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Kości wieprzowe S 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Karczek pieczony z sosem 150.00g składniki: Wieprzowina karkówka 55%, Woda wodociągowa 35%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Buraki zasmażane 220.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb foremkowy pszenny 100.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa szynkowa z indyka 40.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Salatka jarzynowa z jakim 50.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Jaja kurze całe 11%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jabłko 9%, Majonez delikatny 5%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne sonko 20.00g Miód pszczeli 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2688.4</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>92.6</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>79.5</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>31.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>414.5</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>101.93</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>27.94</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>4.42</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2688.4	Białko [g]	92.6	Tłuszcz [g]	79.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8	Węglowodany ogółem [g]	414.5	Cukry [g]	101.93	Błonnik pokarmowy [g]	27.94	Sól [g]	4.42
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2688.4																					
Białko [g]	92.6																					
Tłuszcz [g]	79.5																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8																					
Węglowodany ogółem [g]	414.5																					
Cukry [g]	101.93																					
Błonnik pokarmowy [g]	27.94																					
Sól [g]	4.42																					
Dzień: 3 - Środa, 2024-01-24																						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem																	
<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy balviten 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Sos keczup 20.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Gruszka 150.00g Kasza jęczmienna na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Kielbaski na gorąco 90.00g składniki: Kielbasa śląska 100% Roszponka warzywna 10.00g Rzepa 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 510.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Woda wodociągowa 25%, Kapusta kwaszona 16%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 2%, Cebula 2%, Boczek wędzony 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 1% Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Ogórek konserwowy 150.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 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 Serek wiejski lekki 100.00g Papryka konserwowa 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Parametr</th> <th>Zawartość razem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2632.5</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>83.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>98.5</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>362.77</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>73.62</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>11.2</td> </tr> </tbody> </table>	Parametr	Zawartość razem	Wartość energetyczna [kcal]	2632.5	Białko [g]	83.8	Tłuszcz [g]	98.5	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8	Węglowodany ogółem [g]	362.77	Cukry [g]	73.62	Błonnik pokarmowy [g]	20.3	Sól [g]	11.2
Parametr	Zawartość razem																					
Wartość energetyczna [kcal]	2632.5																					
Białko [g]	83.8																					
Tłuszcz [g]	98.5																					
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.8																					
Węglowodany ogółem [g]	362.77																					
Cukry [g]	73.62																					
Błonnik pokarmowy [g]	20.3																					
Sól [g]	11.2																					

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Platki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Platki owsiane 6%, Cukier 2% Chleb słonecznikowy balviten 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 Polędwica z piersi indyka 40.00g Rukola 10.00g Banan 220.00g Majonez domowy z olejem rzepakowym 20.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ogórek kwaszony 20%, Ryż biały 8%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Kości wieprzowe S 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Masło ekstra 1% Pałeczka drobiowa duszona 330.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100% Colesław z białej kapusty 230.00g składniki: Kapusta biała 50%, Kukurydza konserwowa 15%, Cebula czerwona 15%, Marchew 10%, Majonez delikatny 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 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 Salatka z ciecierzycą, kaszą kuskus, kukurydzą, papryką 305.00g składniki: Papryka czerwona 18%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Ogórek 16%, Kasza kuskus 13%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Oliwki zielone marynowane konserwowe 7%, Cebula czerwona 7%, natka pietruszki świeża 5% [składniki: liście pietruszki], Koper ogrodowy 2% Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	Wartość energetyczna [kcal]	3287.1
				Białko [g]	122.7
				Tłuszcz [g]	144.7
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.9
				Węglowodory ogółem [g]	387.27
				Cukry [g]	100.23
				Błonnik pokarmowy [g]	27.66
				Sól [g]	6.28

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Musli domowe 20.00g składniki: Platki kukurydziane 36%, Platki owsiane 27%, Platki pszenne 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% Chleb żytni razowy na miodzie 100.00g Bułka wieloziarnista 50.00g Masło ekstra 10.00g Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Papryka czerwona 100.00g Kiwi 80.00g Twaróg z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Koper ogrodowy 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony i 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Ryba panierowana 270.00g składniki: Mintaj mrożony 74%, Bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 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% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z białej rzepy 230.00g składniki: Rzepa 52%, Jabłko 22%, Marchew 17%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 50.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa krakowska sucha 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwi] Wafle kukurydziane s 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2675.5
				Białko [g]	109.8
				Tłuszcz [g]	89.5
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.2
				Węglowodory ogółem [g]	378.5
				Cukry [g]	88.95
				Błonnik pokarmowy [g]	42
				Sól [g]	7.16

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-27

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 Kiełbasa 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 40.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa i 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9%, Por 3%, Cebula 3% Gulasz ze schabu 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 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 TRADYCYJNA 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 Humus 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ogórek 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2789.1
				Białko [g]	105.3
				Tłuszcz [g]	94
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.4
				Węglowodany ogółem [g]	391.47
				Cukry [g]	100.49
				Błonnik pokarmowy [g]	22.1
				Sól [g]	5.48

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki jęczmienne 6%, Cukier 2% 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 Jaja gotowane 100.00g Mandarynki 80.00g Majonez domowy z olejem rzepakowym 20.00g 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%, Porcjarosołowa z kurczaka 9%, Cebula 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Łopatka pieczona 140.00g składniki: Wieprzowina łopatka 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 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% Pomidor 100.00g Szyneczka drobiowa 110.00g Roszpionka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy s 330.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2748.4
				Białko [g]	102.9
				Tłuszcz [g]	102.2
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.6
				Węglowodany ogółem [g]	361.37
				Cukry [g]	87.07
				Błonnik pokarmowy [g]	14.66
				Sól [g]	7.54

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 22-28.01.2024 Dieta łatwostrawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-22

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Masło ekstra 10.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 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 Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20.00g Kajzerki 120.00g Chąłki zębne 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Cukinia duszona 200.00g składniki: Cukinia 98%, Masło ekstra 3% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Kajzerki 120.00g Szynka konserwowa 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 		
				Wartość energetyczna [kcal]	2644.6
				Białko [g]	94.6
				Tłuszcz [g]	77.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27
				Węglowodany ogółem [g]	402.21
				Cukry [g]	105.4
				Błonnik pokarmowy [g]	21.74
				Sól [g]	5.26

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-23

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% Masło ekstra 10.00g Twaróg na słodko z ananase 100.00g składniki: Twaróg półtusty 60%, Ananas 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5% Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Kajzerki 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło ekstra 3% Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kasza jaglana 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło ekstra 1% Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne sonko 20.00g Miód pszczeli 20.00g 		
				Wartość energetyczna na [kcal]	2352.5
				Białko [g]	89.1
				Tłuszcz [g]	57.6
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.5
				Węglowodany ogółem [g]	383.26
				Cukry [g]	100.27
				Błonnik pokarmowy [g]	27.78
				Sól [g]	4.48

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-24

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 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 Mandarynki 80.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Zupa jarzynowa z ziemniakami d 500.00g 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% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski lekki 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 		
				Wartość energetyczna na [kcal]	2501
				Białko [g]	89.4
				Tłuszcz [g]	95.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33
				Węglowodany ogółem [g]	331.36
				Cukry [g]	63.95
				Błonnik pokarmowy [g]	19.24
				Sól [g]	8.22

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Polędwica z piersi indyka 40.00g Pomidor 100.00g Rukola 10.00g Banan 220.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<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% Pałeczka drobiowa duszona 330.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło ekstra 3% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 		
				Wartość energetyczna na [kcal]	2591.7
				Białko [g]	125.9
				Tłuszcz [g]	85.3
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.2
				Węglowodany ogółem [g]	343.92
				Cukry [g]	99.27
				Błonnik pokarmowy [g]	27.99
				Sól [g]	5.72

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Musli domowe 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki owsiane 27%, Płatki pszenne 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Banan 220.00g Twaróg z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Koper ogrodowy 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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 Kielbasa krakowska sucha 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 marchwi] Wafle kukurydziane s 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2476.3</p> <p>109.6</p> <p>71.7</p> <p>27.9</p> <p>362.11</p> <p>104.69</p> <p>28.07</p> <p>5.98</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-27

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 grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Gulasz ze schabu 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 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 TRADYCYJNA 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 Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 220.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2154.2</p> <p>80.3</p> <p>80.5</p> <p>23.2</p> <p>289.14</p> <p>93.02</p> <p>24.39</p> <p>6.1</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 320.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki jęczmienne 6%, Cukier 2% 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 Jaja gotowane 100.00g 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% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 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% 	<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% Pomidor 100.00g Szyneczka drobiowa 110.00g Roszponka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy 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>2205.5</p> <p>99.2</p> <p>56.1</p> <p>20.3</p> <p>336.36</p> <p>119.01</p> <p>21.09</p> <p>5.92</p>

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 22-28.01.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-22						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem	
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Jabłko 200.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Chleb żytni razowy 160.00g Ser topiony kremowy 100.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Ryż biały 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z pieca 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, Olej rzepakowy uniwersalny 15% Cukinia duszona 200.00g składniki: Cukinia 98%, Masło ekstra 3% Surówka z warzyw mieszanych 150.00g składniki: Marchew 28%, Kapusta biała 28%, Jabłko 16%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Ogórek kwaszony 8%, Musztarda 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Chleb żytni razowy 160.00g Szynka konserwowa 60.00g Pasta z łososia 60.00g składniki: Ser twarogowy tłusty 53%, Łosoś mrożony 27%, Śmietana 18% tłuszczu 13%, Koper ogrodowy 5%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb chrupki 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2554.8	
				Białko [g]	97	
				Tłuszcz [g]	98.9	
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	41.3	
				Węglowodany ogółem [g]	341.54	
				Cukry [g]	64.02	
				Błonnik pokarmowy [g]	44.99	
				Sól [g]	7.75	
Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-23						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem	
<ol style="list-style-type: none"> Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Chleb żytni razowy 160.00g Twaróg wiejski tłusty 70.00g Pomidor 100.00g Papryka czerwona 100.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 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% Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kasza jaglana 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kiełbasa szynkowa z indyka 60.00g Ser gouda tłusty 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne sonko 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2213.9	
				Białko [g]	96.4	
				Tłuszcz [g]	63.9	
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.6	
				Węglowodany ogółem [g]	337.64	
				Cukry [g]	71.43	
				Błonnik pokarmowy [g]	48.82	
				Sól [g]	6.44	
Dzień: 3 - Środa, 2024-01-24						
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem	
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Kiełbaski na gorąco 90.00g składniki: Kiełbasa śląska 100% Roszonka warzywna 10.00g Jabłko 200.00g Pomidor 100.00g Rzepa 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Gulasz z szynki 300.00g składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Zupa jarzynowa z ziemniakami d 500.00g 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% Ogórek konserwowy 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło ekstra 10.00g Serek wiejski lekki 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Pomidor 100.00g Kiełbasa toruńska 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	Wartość energetyczna [kcal]	2492.4	
				Białko [g]	89.8	
				Tłuszcz [g]	97	
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.4	
				Węglowodany ogółem [g]	330.92	
				Cukry [g]	64.63	
				Błonnik pokarmowy [g]	31.93	
				Sól [g]	11.84	

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Poledwica z piersi indyka 40.00g Pomidor 100.00g Rukola 10.00g Jabłko 200.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% ogórek zielony 100.00g [składniki: ogórek zielony] 	<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% Pałeczka drobiowa duszona 330.00g składniki: Pałeczka drobiowa 100% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 67%, Marchew 13%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Ocet jabłkowym 6% 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g Ser edamski tłusty 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus jabłkowy-marchewkowy 100.00g składniki: Marchew 49%, Jabłko 29%, Sok jabłkowy 19%, Cukier 3% 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2500.7</p> <p>130.1</p> <p>93.1</p> <p>33</p> <p>309.15</p> <p>57.15</p> <p>47.34</p> <p>7.61</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Jabłko 200.00g Twaróg z koperkiem 100.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Koper ogrodowy 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Papryka czerwona 100.00g Roszkponka warzywna 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Ziemniaki gotowane 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Surówka z białej rzepy 230.00g składniki: Rzepa 52%, Jabłko 22%, Marchew 17%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Kielbasa krakowska sucha 60.00g Pomidor 100.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salata 10.00g humuss klasyczny go vege 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle 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>2495.1</p> <p>104.2</p> <p>90.6</p> <p>24.7</p> <p>339.9</p> <p>72.81</p> <p>48.59</p> <p>7.51</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Parametr	Zawartość razem
<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g 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% Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% Gulasz ze schabu 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 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 TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 160.00g Masło ekstra 10.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Pomidor 100.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 200.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal]</p> <p>Białko [g]</p> <p>Tłuszcz [g]</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</p> <p>Węglowodany ogółem [g]</p> <p>Cukry [g]</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]</p> <p>Sól [g]</p>	<p>2363.5</p> <p>79.4</p> <p>89.9</p> <p>30.3</p> <p>333.13</p> <p>76.03</p> <p>48.09</p> <p>6.88</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy		
<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. Jaja gotowane 100.00g 6. Jabłko 200.00g 7. Salata 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. Ryż biały 90.00g 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% 4. Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g składniki: Bukiet warzyw 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 5. 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% 	<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. Szyneczka drobiowa 110.00g 6. Roszponka warzywna 10.00g 7. Serek wiejski naturalny 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 	Parametr	Zawartość razem
				Wartość energetyczna [kcal]	2153.8
				Białko [g]	108.2
				Tłuszcz [g]	57.7
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7
				Węglowodany ogółem [g]	320.02
				Cukry [g]	57.86
				Błonnik pokarmowy [g]	39.49
				Sól [g]	6.6