

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-01-29   |
| Posiłki:   | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| Norma na energię dla podanej grupy:  | 0 Kcal   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%   |

## Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b></li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</li> </ol> |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> | <p>6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b><br/>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  | <p>uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>zawierać <b>seler, gorczycę]</b></p> |
|--|---|--|---|---|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>P# pasta rybno-brokułowa 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 33%</b>, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li><b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)]</li> </ol> |

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li>P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li># ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony ]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę</b>.]</li> </ol> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczerek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|--|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b></p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></p> | <p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i sonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03**

| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|
|-------------|-------|--------------|---------|-------------------|

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |
|---|--|--|---|---|

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b></li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 678                | 569    | 162.2        | 466.7   | 134.8             | 2010.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2858               | 2393.3 | 684.1        | 1959    | 565               | 8459.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.2               | 42.7   | 5.7          | 21.9    | 6.9               | 109.7           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13.5               | 14.4   | 3.5          | 16.3    | 5.3               | 53.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.3                | 3.6    | 1.5          | 3.3     | 1.4               | 14.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.9                | 4.8    | 0.4          | 6.3     | 0.6               | 15.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5                  | 2.6    | 0.5          | 6.6     | 1.3               | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 150.8  | 0            | 1       | 0                 | 162.7           | 54                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.33             | 74.29  | 27.72        | 62.18   | 15.87             | 293.41          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15                 | 13.4   | 13.48        | 4.43    | 1.75              | 48.07           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.39              | 14.36  | 2            | 8.46    | 2.37              | 40.6            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.57              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.59              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 53.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1031.19            | 735.29 | 53.19        | 627.17  | 348.12            | 2794.97         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 905.07             | 1226.3 | 245.96       | 439.46  | 210.33            | 3027.14         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 335.8              | 122.35 | 98.82        | 103.35  | 10.8              | 671.12          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 632.84             | 460.39 | 86.94        | 361.23  | 60.48             | 1601.88         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 163.78             | 94.85  | 38.07        | 88.48   | 21.06             | 406.24          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.51               | 3.14   | 0.88         | 3.39    | 0.86              | 12.79           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 105.22             | 51.67  | 3.37         | 12.31   | 10.35             | 182.93          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 1.12   | 0            | 1.03    | 0.33              | 3.54            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.27               | 2.38   | 0.34         | 4.11    | 1.18              | 11.31           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.57               | 0.24   | 0.08         | 0.29    | 0.08              | 1.28            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.62               | 0.52   | 0.06         | 0.38    | 0.03              | 1.64            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 7.68               | 15.23  | 0.36         | 4.72    | 1.52              | 29.53           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 29.83  | 2.02         | 7.38    | 6.2               | 54.59           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.86               | 2.04   | 0.14         | 1.74    | 0.96              | 6.98            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Śniadanie          | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 694                | 571    | 136          | 474.8   | 95.3              | 1971.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2924.4             | 2409.5 | 571.9        | 1995.3  | 400               | 8301.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.1               | 26.2   | 6.9          | 21.6    | 5.9               | 92.9            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.2               | 12.2   | 4.5          | 14      | 4                 | 50.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.5                | 2.3    | 2.3          | 2.5     | 2.4               | 14.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.6                | 4.9    | 0.3          | 5.2     | 0                 | 14.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.8                | 2.6    | 0.3          | 6.4     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.1               | 22     | 0            | 0.4     | 0                 | 33.5            | 11                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.34             | 91.28  | 17.2         | 70.81   | 8.77              | 301.42          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.33              | 14.43  | 7.97         | 4.1     | 8.77              | 51.62           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 12.7               | 4.52   | 0.93         | 10.56   | 0                 | 28.73           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.1               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.85              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 53.05              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1006.35            | 263.88 | 87.66        | 638.84  | 97.2              | 2093.96         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 938.08             | 577.66 | 51.16        | 550.06  | 0                 | 2116.98         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 347.73             | 61.78  | 152.28       | 80.95   | 162               | 804.75          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 708.49             | 104.1  | 58.45        | 337.25  | 0                 | 1208.31         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 172.38             | 39.55  | 17.41        | 100.01  | 0                 | 329.36          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.31               | 2.3    | 0.52         | 3.89    | 0                 | 12.04           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 148.76             | 14.19  | 0            | 69.93   | 0                 | 232.9           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0.4    | 0            | 1.02    | 0                 | 2.47            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4.08               | 1.82   | 0.18         | 4.88    | 0                 | 10.98           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.55               | 0.09   | 0.05         | 0.33    | 0                 | 1.03            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.68               | 0.13   | 0.01         | 0.3     | 0                 | 1.14            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 6.63               | 2.86   | 0.11         | 5.99    | 0                 | 15.6            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 35.25              | 8.51   | 0            | 41.96   | 0                 | 85.74           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.79               | 0.73   | 0.24         | 1.77    | 0.27              | 5.23            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 703.6              | 661.9   | 91.6         | 437     | 106.2             | 2000.5          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2965.5             | 2770.5  | 386.3        | 1831.5  | 445.6             | 8399.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 35.7               | 38.7    | 3.5          | 15.4    | 4.5               | 98              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 14.8               | 30.2    | 2.2          | 17.1    | 3.8               | 68.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.7                | 9.1     | 1.2          | 3.3     | 1                 | 19.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.8                | 11.4    | 0            | 1.8     | 0.5               | 17.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.1                | 6.1     | 0.1          | 4.1     | 1.3               | 16.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 87.5               | 144.6   | 0            | 0       | 0                 | 232.1           | 77                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.26             | 63.61   | 14.88        | 59.85   | 14.42             | 266.04          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.44              | 8.42    | 12.82        | 3.17    | 0.92              | 39.79           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.08              | 9.82    | 1.18         | 9       | 2.05              | 35.14           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.11              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 51.92              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1126.32            | 197.12  | 49.27        | 716.52  | 237.95            | 2327.2          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 877.53             | 1284.24 | 178.2        | 417.22  | 134.19            | 2891.39         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 376.03             | 92.39   | 91.8         | 48.59   | 8.36              | 617.19          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 744.35             | 283.63  | 15.18        | 204.36  | 54.81             | 1302.35         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 184.66             | 96.05   | 14.51        | 75.23   | 18.89             | 389.35          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.01               | 3.08    | 0.37         | 2.79    | 0.72              | 11.99           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 98.1               | 99.12   | 19.23        | 11.46   | 5.17              | 233.1           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.42               | 0.47    | 0            | 1.01    | 0.33              | 3.24            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.96               | 4.04    | 0.1          | 2.38    | 0.93              | 10.43           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.56               | 0.37    | 0.02         | 0.24    | 0.07              | 1.28            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.85               | 0.26    | 0.05         | 0.13    | 0.02              | 1.33            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 7.41               | 5.39    | 0.24         | 3.88    | 1.27              | 18.21           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4.85               | 59.47   | 11.54        | 6.87    | 3.1               | 85.86           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.12               | 0.54    | 0.13         | 1.99    | 0.66              | 5.81            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 806.4              | 547.7   | 85.9         | 460.6   | 94.5              | 1995.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3390.9             | 2309.4  | 361.1        | 1935.7  | 397.7             | 8395            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 41.1               | 31.6    | 4.2          | 15.2    | 4.6               | 96.9            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 23.9               | 12.5    | 2.7          | 13.6    | 2.7               | 55.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8.3                | 2.2     | 1.6          | 2.6     | 0.7               | 15.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.6                | 5.2     | 0            | 4.9     | 0.5               | 14.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.8                | 3       | 0            | 5.9     | 1.3               | 16.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 56.2    | 0            | 32.4    | 0                 | 98.9            | 33                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 112.9              | 80.15   | 11.39        | 74.3    | 13.71             | 292.46          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.54              | 12.14   | 10.4         | 5.61    | 0.36              | 45.06           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 12.74              | 5.98    | 0.94         | 10.23   | 1.72              | 31.63           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.25              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.89              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1371.12            | 453.72  | 65.29        | 619.29  | 257.4             | 2766.83         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 921.99             | 1000.41 | 93.55        | 608.08  | 58.05             | 2682.1          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 317.8              | 109.54  | 122.85       | 56.08   | 5.94              | 612.23          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 633.92             | 304.2   | 8.91         | 273.16  | 49.14             | 1269.34         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 168.19             | 63.32   | 8.41         | 89.92   | 16.73             | 346.58          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.4                | 2.34    | 0.14         | 3.62    | 0.59              | 12.11           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 105.22             | 19.34   | 12.7         | 66.99   | 0                 | 204.27          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.4     | 0            | 1.16    | 0.33              | 2.94            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.58               | 2.18    | 0.07         | 4.91    | 0.67              | 11.43           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.56               | 0.15    | 0.04         | 0.31    | 0.05              | 1.12            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.53               | 0.29    | 0.01         | 0.21    | 0.01              | 1.07            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 6.33               | 6.16    | 0.09         | 5.82    | 1.01              | 19.43           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 14.21   | 7.62         | 40.19   | 0                 | 71.17           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.8                | 1.26    | 0.18         | 1.72    | 0.71              | 6.91            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-02

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 740.6              | 511.3   | 107.7        | 487.6   | 109.2             | 1956.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3117.2             | 2152.4  | 453.3        | 2046.3  | 460.1             | 8229.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 37.4               | 30.5    | 3.1          | 16.3    | 7.7               | 95.3            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 19                 | 12.9    | 2.7          | 16.7    | 2.4               | 53.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.1                | 3.5     | 0.3          | 2.7     | 0.7               | 14.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.6                | 4.8     | 0.5          | 6.9     | 0.6               | 16.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.8                | 2.9     | 1.6          | 7.1     | 1.3               | 18.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 56.1    | 0            | 0       | 0.5               | 67              | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 111.43             | 72.72   | 18.97        | 72.9    | 15.03             | 291.08          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.01              | 8.6     | 1.63         | 4.86    | 1.69              | 31.81           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.1               | 9.24    | 2.66         | 10.07   | 2.05              | 37.13           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.57              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.95              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2636.07            | 751.43  | 6.27         | 582.97  | 141.03            | 4117.79         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 909.84             | 1083.81 | 232.42       | 587.12  | 160.1             | 2973.31         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 622.27             | 116.42  | 18.5         | 60.33   | 34.29             | 851.82          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 638.42             | 454.84  | 101.11       | 245.94  | 119.61            | 1559.94         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 169.54             | 182.06  | 44.92        | 89.83   | 21.33             | 507.69          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.44               | 4.17    | 0.75         | 3.63    | 0.78              | 14.8            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 150.6              | 42.08   | 9.45         | 16.82   | 5.17              | 224.14          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.94    | 0            | 1.01    | 0.34              | 3.33            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4.17               | 1.67    | 1.67         | 4.85    | 0.93              | 13.32           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.55               | 0.42    | 0.17         | 0.31    | 0.07              | 1.54            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.56               | 0.4     | 0.04         | 0.16    | 0.15              | 1.33            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 6.59               | 4.97    | 1.7          | 5.27    | 1.32              | 19.86           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 36.35              | 15.85   | 5.67         | 10.09   | 3.1               | 71.08           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 7.32               | 2.08    | 0.01         | 1.61    | 0.39              | 10.29           | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-03

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 672.4              | 718.6   | 151.2        | 349.2   | 95.3              | 1986.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2834.8             | 3024.3  | 637.3        | 1467.4  | 400               | 8364            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.4               | 45.7    | 5            | 16      | 5.9               | 103.2           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13.2               | 21.1    | 3.1          | 10.8    | 4                 | 52.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.2                | 3.9     | 0.9          | 3       | 2.4               | 14.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.9                | 9.4     | 0.7          | 1.8     | 0                 | 14.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5                  | 5       | 0.8          | 4.1     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 81.6    | 0            | 0       | 0                 | 92.5            | 31                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 114.68             | 89.76   | 27.06        | 50.23   | 8.77              | 290.51          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.03              | 24.12   | 5.19         | 3.43    | 8.77              | 56.56           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.39              | 6.96    | 2.7          | 6.88    | 0                 | 29.94           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.06              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.8               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.14              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1009.59            | 795.98  | 23.69        | 958.38  | 97.2              | 2884.86         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 905.07             | 1588.58 | 149.1        | 364.67  | 0                 | 3007.42         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 335.8              | 378.39  | 55.8         | 37.25   | 162               | 969.25          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 632.84             | 647.63  | 134.39       | 188.11  | 0                 | 1602.99         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 163.78             | 137.54  | 41.1         | 66.16   | 0                 | 408.58          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.51               | 2.56    | 1.26         | 2.52    | 0                 | 10.87           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 105.22             | 63.34   | 1.32         | 57      | 0                 | 226.89          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0.02    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.08            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.27               | 4.33    | 0.51         | 3.15    | 0                 | 11.28           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.57               | 0.31    | 0.12         | 0.21    | 0                 | 1.23            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.62               | 0.72    | 0.05         | 0.12    | 0                 | 1.52            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 7.68               | 15.76   | 0.27         | 4.15    | 0                 | 27.87           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 33.91   | 0.79         | 34.19   | 0                 | 78.04           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.8                | 2.21    | 0.06         | 2.66    | 0.27              | 7.21            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 714.3              | 580.8  | 141.5        | 482.3   | 133.6             | 2052.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3004.5             | 2448.7 | 597.4        | 2026.6  | 559.5             | 8637            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.4               | 33.7   | 4.5          | 20.9    | 14.8              | 103.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 19.3               | 13     | 2.9          | 14.8    | 6.7               | 56.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.4                | 2.2    | 1.3          | 2.9     | 4                 | 16.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.7                | 5.5    | 0.3          | 5.5     | 0                 | 17.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.5                | 3      | 0.3          | 6.4     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 116                | 91.4   | 0            | 0.8     | 0                 | 208.3           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 112.66             | 85.7   | 24.54        | 71.03   | 3.37              | 297.32          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.27              | 14.29  | 11.52        | 5.12    | 3.37              | 49.59           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 14.32              | 7      | 0.93         | 9.48    | 0                 | 31.74           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.89              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 27.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 49.76              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 817.12             | 328.92 | 49.22        | 663.27  | 378               | 2236.55         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 1091.7             | 976.75 | 51.18        | 523.35  | 0                 | 2642.99         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 374.4              | 80.92  | 88.21        | 112.15  | 0                 | 655.7           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 719.65             | 323.32 | 58.47        | 367.52  | 0                 | 1468.97         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 180.34             | 64.82  | 17.42        | 96.5    | 0                 | 359.09          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.58               | 2.41   | 0.52         | 3.58    | 0                 | 13.11           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 130.64             | 37.35  | 0            | 12.24   | 0                 | 180.24          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.54               | 0.79   | 0            | 1.02    | 0                 | 3.36            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4                  | 2.39   | 0.18         | 4.13    | 0                 | 10.71           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.58               | 0.16   | 0.05         | 0.33    | 0                 | 1.14            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.72               | 0.3    | 0.01         | 0.32    | 0                 | 1.37            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 6.25               | 6.99   | 0.11         | 5.67    | 0                 | 19.03           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 24.38              | 9.7    | 0            | 7.34    | 0                 | 41.44           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.26               | 0.91   | 0.13         | 1.84    | 1.05              | 5.59            | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 1996.3             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8398               | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 99.9               | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 55.8               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 15.5               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 15.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 16.4               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127.9              | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 290.32             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 46.07              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 33.56              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 26                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 53                | -                  | 53                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2746.02            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2763.05            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 740.29             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 1430.54            | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 392.41             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 12.53              | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 212.07             | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.99               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 11.35              | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 1.23               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.34               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 21.36              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 69.7               | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.86               | 0                  |