

## Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 1-7.04.2024 rok, pilotaż DP

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-04-01   |
| 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%   |

### Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| 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>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki:</p> | <p>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]</p> <p>2. <b>P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Barszcz biały ZAKWAS 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o schab duszony w chrzanie 150.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>,</p> | <p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet,</p> | <p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15%<br/>[składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [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>]</p> <p>8. <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>stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Chrzan 2%</p> <p>5. 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%</p> |  | <p>sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> |  |
|---|--|--|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02

| 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> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [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> <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> </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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>#bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 50.00g</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%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 100.00g</li> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 50.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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, 2024-04-03

| 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> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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> </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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li>P# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, 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> | <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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li>P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

| 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> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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><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> </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>Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Por 3%, <b>Żółtka jaja kurzego 1%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g 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 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <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# 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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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 (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [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> |

Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05

| 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# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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 twarogowa z koperkiem 50.00g</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> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 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>Jaja sadzone 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> <li>Pomarańcza 60.00g</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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40%</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 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 (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

| 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> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>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>]</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:</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>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li><b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 47%, <b>Ser twarogowy chudy 27%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>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></p> <p>8. <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> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>podwieczerek</b>  | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|---|--|---|---|
| <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> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b></p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. <b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza</b></p> | <p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</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 (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, <b>skórki</b> 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:</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |



|  |                          |  |   |  |
|--|--------------------------|--|---|--|
| <p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p><b>bulgur 30%</b></p> |  | <p>azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</b></p> <p>6. 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, gorczyce]</b></p> |  |
|--|--------------------------|--|---|--|

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-01

| 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               | 757.1              | 458.6   | 121.2        | 506.3   | 149.8             | 1993.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3186.2             | 1924.7  | 509.5        | 2123.7  | 625               | 8369.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.2               | 22.2    | 6.2          | 20.9    | 10.8              | 91.4            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 20                 | 16.8    | 4.1          | 18.5    | 9.4               | 69              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.1                | 5       | 2.4          | 3.1     | 6.4               | 22.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.9                | 4.7     | 0            | 3.8     | 0                 | 14.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.4                | 2.7     | 0            | 5.2     | 0                 | 14.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 49.3               | 20.7    | 0            | 83.7    | 0                 | 153.8           | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 119.58             | 58.11   | 15.25        | 68.87   | 5.4               | 267.22          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.18              | 15.02   | 13.23        | 2.3     | 5.4               | 52.14           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.37              | 7.3     | 0.94         | 9.92    | 0                 | 31.54           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.35              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 35.49              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 44.16              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1226.02            | 270.61  | 98.1         | 694.77  | 54                | 2343.51         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 1052.52            | 1209.78 | 53.1         | 556.56  | 0                 | 2871.98         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 341.08             | 70.56   | 167.4        | 70.8    | 0                 | 649.85          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 594.89             | 199.18  | 6.75         | 359.09  | 0                 | 1159.92         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 150.28             | 67.34   | 3.6          | 104.15  | 0                 | 325.37          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.88               | 2.22    | 0.13         | 4.47    | 0                 | 11.72           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 23.26              | 26.14   | 1.98         | 12.35   | 0                 | 63.75           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.22               | 0.4     | 0            | 1.72    | 0                 | 3.35            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4.23               | 2.01    | 0.13         | 2.92    | 0                 | 9.31            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.49               | 0.22    | 0            | 0.35    | 0                 | 1.07            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.58               | 0.19    | 0.01         | 0.29    | 0                 | 1.09            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 5.08               | 4.56    | 0.03         | 7.14    | 0                 | 16.83           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 13.95              | 15.68   | 1.19         | 7.41    | 0                 | 38.25           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.4                | 0.75    | 0.27         | 1.92    | 0.15              | 5.85            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

| 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               | 697.5              | 709.5  | 94.5         | 476.9   | 95.3              | 2073.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2938.2             | 2974.5 | 396.7        | 2003.4  | 400               | 8713            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.3               | 32.5   | 3.9          | 19.6    | 5.9               | 92.3            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.4               | 28.1   | 3.5          | 15.3    | 4                 | 66.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.9                | 5.5    | 2.1          | 2.2     | 2.4               | 17.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.4                | 12     | 0            | 6.3     | 0                 | 22.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.3                | 6.9    | 0            | 6.7     | 0                 | 19.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 78     | 0            | 18.1    | 0                 | 233.4           | 78                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 116.13             | 87.42  | 12.69        | 69.23   | 8.77              | 294.24          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.87              | 10.9   | 10.53        | 3.83    | 8.77              | 49.91           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.66              | 11.73  | 1.8          | 8.47    | 0                 | 35.68           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.77              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 31.26              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 49.97              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1127.04            | 605.54 | 19.8         | 696.91  | 97.2              | 2546.5          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 981.75             | 940.17 | 120.6        | 500.87  | 0                 | 2543.4          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 322.03             | 70.24  | 3.6          | 69.07   | 162               | 626.95          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 645.89             | 602.82 | 8.1          | 312.72  | 0                 | 1569.55         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 166.75             | 203.19 | 2.7          | 94.2    | 0                 | 466.85          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.23               | 3.8    | 0.27         | 3.48    | 0                 | 12.78           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 64.34              | 23.7   | 6.9          | 91.35   | 0                 | 186.31          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.64               | 0.57   | 0            | 2.16    | 0                 | 4.38            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4.32               | 4.65   | 0.34         | 4.57    | 0                 | 13.89           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.58               | 0.54   | 0.02         | 0.29    | 0                 | 1.44            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.69               | 0.34   | 0.02         | 0.19    | 0                 | 1.26            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 8.24               | 12.77  | 0.14         | 8.2     | 0                 | 29.36           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 38.6               | 5.32   | 4.13         | 7.64    | 0                 | 55.71           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.13               | 1.68   | 0.05         | 1.93    | 0.27              | 6.36            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

| 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               | 698.2              | 598.1  | 95.3         | 444.9   | 116.8             | 1953.5          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2941.5             | 2509.1 | 400          | 1870.9  | 491.7             | 8213.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.3               | 26.7   | 5.9          | 16.3    | 6.5               | 87.8            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.7               | 21.6   | 4            | 12.2    | 3.7               | 57.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.3                | 4.2    | 2.4          | 2.6     | 1.6               | 17.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.8                | 9.3    | 0            | 4.1     | 0.4               | 16.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.9                | 4.6    | 0            | 5.2     | 1                 | 15.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 103.8  | 0            | 105.7   | 0                 | 219.9           | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.48             | 79.98  | 8.77         | 72.07   | 14.34             | 288.67          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.02              | 16.34  | 8.77         | 4.84    | 0.88              | 45.88           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.08              | 11.95  | 0            | 9.45    | 0.13              | 34.62           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.7               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 28.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 51.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1324.59            | 435.84 | 97.2         | 702.2   | 959.67            | 3519.5          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 796.8              | 686.84 | 0            | 519.59  | 33.75             | 2036.99         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 313.93             | 142.15 | 162          | 73.99   | 155.38            | 847.46          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 570.74             | 214.98 | 0            | 327.39  | 6.21              | 1119.33         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 177.1              | 53.65  | 0            | 96.33   | 2.16              | 329.24          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.42               | 2.52   | 0            | 4.15    | 0.05              | 11.15           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 8.1                | 71.32  | 0            | 12.01   | 1.79              | 93.23           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.79   | 0            | 1.52    | 0.33              | 3.68            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.84               | 3.54   | 0            | 3.34    | 0.52              | 10.26           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.54               | 0.15   | 0            | 0.33    | 0                 | 1.04            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.49               | 0.34   | 0            | 0.27    | 0                 | 1.13            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 7.29               | 3.31   | 0            | 5.61    | 0.04              | 16.27           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4.85               | 12.85  | 0            | 7.2     | 1.07              | 26              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.67               | 1.21   | 0.27         | 1.95    | 2.66              | 8.79            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-04

| 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               | 715.9              | 677.6   | 89.1         | 460.8   | 95.2              | 2038.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3014.9             | 2834.3  | 373          | 1937.8  | 400.6             | 8560.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 35.1               | 34.7    | 9.9          | 21.8    | 3.8               | 105.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17.2               | 32.2    | 4.5          | 12.5    | 2.4               | 68.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.1                | 4.5     | 2.7          | 2.9     | 0.5               | 15.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.6                | 15.8    | 0            | 4       | 0.5               | 24.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.8                | 8.9     | 0            | 5.5     | 1.3               | 21.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 177.6   | 0            | 56.2    | 0                 | 244.7           | 82                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 111.37             | 67.51   | 2.25         | 70.32   | 15.52             | 266.98          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.08              | 12.09   | 2.25         | 3.45    | 1.42              | 34.31           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 12.74              | 10.68   | 0            | 10.38   | 2.26              | 36.08           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.98              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 31.54              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 44.48              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1057.11            | 377.48  | 252          | 683.29  | 247.41            | 2617.3          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 947.91             | 1023.35 | 0            | 646.05  | 126.9             | 2744.22         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 343.72             | 159.68  | 0            | 87.82   | 9.45              | 600.68          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 698.72             | 324.65  | 0            | 391.66  | 57.51             | 1472.55         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 170.62             | 107.57  | 0            | 108.71  | 19.71             | 406.61          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.45               | 3.12    | 0            | 4.33    | 0.75              | 13.67           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 90.82   | 0            | 24.54   | 32.4              | 162.98          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0.49    | 0            | 1.79    | 0.33              | 3.66            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.58               | 5.57    | 0            | 2.96    | 1.28              | 13.41           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.56               | 0.41    | 0            | 0.37    | 0.06              | 1.42            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.66               | 0.35    | 0            | 0.29    | 0.04              | 1.35            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 6.38               | 4.31    | 0            | 8.39    | 1.42              | 20.51           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 41.37   | 0            | 6.56    | 19.43             | 76.51           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.93               | 1.04    | 0.7          | 1.89    | 0.68              | 6.54            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

| 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               | 700                | 555.2  | 120.5        | 502.5   | 94.4              | 1972.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2946.8             | 2335.9 | 506.7        | 2110    | 397.5             | 8297.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.3               | 22.5   | 6.4          | 22.8    | 5                 | 85.2            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17                 | 17.2   | 4.1          | 15.1    | 2.2               | 55.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.6                | 2.9    | 2.4          | 1.9     | 0.4               | 12.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5                  | 8      | 0            | 6.1     | 0.6               | 19.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.2                | 3.8    | 0            | 6.8     | 1.3               | 18.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 161.7  | 0            | 0       | 0.2               | 172.8           | 58                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 115.23             | 79.95  | 14.87        | 75.14   | 14.56             | 299.77          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.54              | 7.93   | 13.47        | 4.23    | 1.27              | 43.47           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.8               | 4.91   | 1.02         | 13.15   | 2.05              | 34.95           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.83              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.46              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 782.16             | 133.21 | 98.82        | 807.37  | 135.49            | 1957.08         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 898.13             | 700.67 | 98.82        | 598.68  | 147.15            | 2443.47         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 354.04             | 124.39 | 179.82       | 52.69   | 21.33             | 732.28          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 636.3              | 233.82 | 12.42        | 275.17  | 87.21             | 1244.92         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 165.29             | 52.64  | 6.48         | 98.14   | 20.11             | 342.67          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.6                | 3.35   | 0.21         | 3.74    | 0.75              | 12.66           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 150.98             | 118.3  | 22.04        | 15.94   | 5.17              | 312.45          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 1.35   | 0            | 1.01    | 0.34              | 3.75            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4.64               | 2.64   | 0.07         | 4.56    | 0.93              | 12.86           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.56               | 0.17   | 0.03         | 0.34    | 0.07              | 1.19            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.65               | 0.51   | 0.01         | 0.14    | 0.09              | 1.42            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 7.94               | 3.24   | 0.1          | 5.98    | 1.29              | 18.58           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 36.59              | 15.34  | 13.22        | 9.56    | 3.1               | 77.83           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.17               | 0.37   | 0.27         | 2.24    | 0.37              | 4.89            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

| 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               | 660.7              | 602.2   | 168.2        | 499.4   | 95.3              | 2026            | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2785.7             | 2526.4  | 708.7        | 2090.1  | 400               | 8511            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.6               | 38.9    | 6.1          | 16.6    | 5.9               | 97.4            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.5               | 21.5    | 4            | 23.2    | 4                 | 65.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.1                | 4.8     | 1.4          | 2.6     | 2.4               | 15.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.8                | 8       | 0.7          | 8.8     | 0                 | 20.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5                  | 4.5     | 0.8          | 7.8     | 0                 | 18.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 71.6    | 0            | 0.4     | 0                 | 82.4            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.89             | 69.27   | 28.25        | 59.51   | 8.77              | 279.7           | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.33              | 12.09   | 8.7          | 5.28    | 8.77              | 49.19           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.39              | 12.56   | 2.76         | 7.29    | 0                 | 36.01           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.36              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 30.21              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.43              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1256.64            | 557.21  | 47.61        | 571.78  | 97.2              | 2530.45         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 879.15             | 1117.18 | 162.63       | 391.72  | 0                 | 2550.69         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 309.88             | 90.47   | 91.98        | 63.37   | 162               | 717.72          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 568.04             | 376.21  | 120.96       | 244.81  | 0                 | 1310.03         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 161.35             | 96.15   | 36.18        | 68.41   | 0                 | 362.09          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.46               | 2.83    | 1.18         | 2.76    | 0                 | 11.25           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.22              | 37.51   | 3.45         | 58.87   | 0                 | 115.06          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.4     | 0            | 1.02    | 0                 | 2.46            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.27               | 3.44    | 0.54         | 5.74    | 0                 | 13.01           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.56               | 0.24    | 0.12         | 0.23    | 0                 | 1.16            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.5                | 0.32    | 0.04         | 0.26    | 0                 | 1.13            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 7.63               | 13.82   | 0.29         | 4.21    | 0                 | 25.97           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.13               | 19.78   | 2.06         | 35.32   | 0                 | 66.31           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.49               | 1.54    | 0.13         | 1.58    | 0.27              | 6.32            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

| 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               | 716.8              | 597.2   | 123.8        | 440     | 95.3              | 1973.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3016.1             | 2513.8  | 521.1        | 1851.6  | 400               | 8302.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 30.2               | 39.5    | 5.7          | 18.7    | 5.9               | 100.2           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.9               | 16.2    | 3.8          | 11      | 4                 | 54.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.3                | 2.3     | 2.2          | 2.4     | 2.4               | 14.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.1                | 7.1     | 0            | 1.9     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.6                | 4.1     | 0            | 4.6     | 0                 | 15.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 85.5    | 0            | 0       | 0                 | 222.7           | 75                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.13             | 77.37   | 17.13        | 71.32   | 8.77              | 287.74          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.27              | 14.97   | 15.3         | 3.51    | 8.77              | 58.84           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 13.52              | 8.52    | 1.04         | 9.76    | 0                 | 32.87           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.36              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 51.83              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 824.67             | 304.06  | 86.99        | 1077.03 | 97.2              | 2389.96         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 1146.43            | 1101.24 | 158.4        | 461.38  | 0                 | 2867.47         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 370.88             | 97.44   | 153.59       | 46.18   | 162               | 830.11          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 738.77             | 379.63  | 13.5         | 270.01  | 0                 | 1401.92         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 182.86             | 77.88   | 12.9         | 93.7    | 0                 | 367.35          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.44               | 2.71    | 0.32         | 3.47    | 0                 | 12.96           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 44.93              | 25.99   | 17.1         | 57      | 0                 | 145.02          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.64               | 0.67    | 0            | 1.01    | 0                 | 3.33            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 4.5                | 3.5     | 0.09         | 3.46    | 0                 | 11.56           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.6                | 0.22    | 0.01         | 0.31    | 0                 | 1.15            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.75               | 0.33    | 0.04         | 0.15    | 0                 | 1.28            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 6.6                | 14.59   | 0.22         | 5.84    | 0                 | 27.26           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 26.96              | 15.59   | 10.26        | 34.19   | 0                 | 87.01           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.29               | 0.84    | 0.24         | 2.99    | 0.27              | 5.97            | 0                  |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2004.5             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8423.9             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 94.3               | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 62.4               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 16.5               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 19.1               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 17.6               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 190                | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 283.48             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 47.68              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 34.53              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 29                | -                  | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 51                | -                  | 50                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2557.76            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2579.74            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 715.01             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 1325.46            | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 371.46             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 12.31              | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 154.12             | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 3.52               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 12.04              | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 1.21               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.24               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 22.11              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 61.09              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.39               | 0                  |