

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-04-29   |
| 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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%   |

### Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| 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 pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica 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,</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. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p> | <p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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 pszenny kawior 150.00g</b></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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. <b>Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <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).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w poledwica sopocka aro 20.00g [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>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>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</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>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  | <p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>7. 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></p> |  |
|---|---|--|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|--|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. 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>]</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>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 pomidorowa, zabelana 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%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> | <p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</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 pszenny kawior 150.00g</b></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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <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%</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> |

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-01

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połudwica 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> <li>P#w połędwica 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</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 zmiennej proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabielen 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>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 180.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b># placek biszkoptowy z galaretką 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 12%</b>, Cukier 9%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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 pszenny kawior 150.00g</b></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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych</b>], Pietruszka liście 1%, 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> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i 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>  |  |  |  |  |
| <b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02</b>   |  |  |  |  |
| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>podwieczorek</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</b></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>Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</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>Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 pszenny kawior 150.00g</b></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><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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> |

**seler, gorczycę]**

7. 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 **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|---|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>8. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g</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>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]</li> <li>2. <b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>5. <b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>San petitki biszkopty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> <li>2. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <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>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koperem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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>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>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 pszenny kawior 150.00g</b></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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 210.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> |



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

| 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 pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</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]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</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 pszenny kawior 150.00g</b></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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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, 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>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> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

| 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               | 720.1              | 562.5   | 41.5         | 640.1   | 108.6             | 2073            | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3041.7             | 2364    | 175.4        | 2693.8  | 458.4             | 8733.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 36.9               | 29.5    | 0.3          | 34.5    | 5.6               | 106.9           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13.3               | 17.5    | 0.3          | 20.9    | 2.5               | 54.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.3                | 4.3     | 0            | 4       | 0.6               | 13.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.9                | 5.2     | 0            | 3.3     | 0.5               | 13              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.9                | 3.2     | 0            | 3.7     | 1                 | 13              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 15.1    | 0            | 84.6    | 0                 | 110.9           | 37                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 115.33             | 76.5    | 10.08        | 78.75   | 15.89             | 296.56          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.76              | 14.32   | 9.72         | 4.32    | 1                 | 45.14           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.33               | 9.66    | 1.71         | 0.96    | 0.32              | 17              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.45              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1205.47            | 205.62  | 0            | 944.79  | 306               | 2661.89         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 681.33             | 1471.58 | 0            | 327.96  | 76.14             | 2557.02         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 327.25             | 91.14   | 0            | 74.85   | 2.42              | 495.69          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 514.13             | 278.03  | 0            | 218.87  | 5.67              | 1016.72         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 90.34              | 104.68  | 0            | 28.73   | 2.16              | 225.91          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.64               | 3.73    | 0            | 1.4     | 0.13              | 7.91            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.07              | 31.56   | 0            | 8.53    | 5.17              | 57.34           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.11               | 0.29    | 0            | 1.74    | 0.33              | 3.48            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.88               | 2.48    | 0            | 1.84    | 0.74              | 7.95            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.3                | 0.43    | 0            | 0.08    | 0.01              | 0.83            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.64               | 0.31    | 0            | 0.37    | 0.01              | 1.35            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.49               | 5.27    | 0            | 2.17    | 0.25              | 9.19            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 18.93   | 0            | 5.11    | 3.1               | 34.4            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.34               | 0.57    | 0            | 2.62    | 0.85              | 6.65            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

| 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               | 647.3              | 671.6  | 66.9         | 561.2   | 86.9              | 2034.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2736.5             | 2829.2 | 282.5        | 2366.1  | 369.4             | 8583.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 34                 | 35     | 0.5          | 21.5    | 16.2              | 107.3           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 11                 | 18.7   | 0.5          | 15      | 0                 | 45.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4                  | 8      | 0            | 2.2     | 0                 | 14.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3                  | 4      | 0            | 5.9     | 0                 | 13              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.9                | 2      | 0.1          | 5.5     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.1               | 99.6   | 0            | 18.1    | 0                 | 129.9           | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 104.1              | 92.42  | 16.33        | 85.44   | 5.53              | 303.83          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.14              | 21.16  | 13.09        | 3.73    | 5.53              | 59.67           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.19               | 3.61   | 2.7          | 0.87    | 0                 | 9.38            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 27                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 14.37              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 58.63              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1130.41            | 175.54 | 2.7          | 792.58  | 54                | 2155.24         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 573.87             | 521.85 | 180.9        | 218.45  | 0                 | 1495.07         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 335.71             | 194.37 | 5.4          | 37.39   | 0                 | 572.88          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 398.39             | 424.13 | 12.15        | 91.32   | 0                 | 926             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 56.86              | 42.54  | 4.05         | 18.78   | 0                 | 122.23          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.36               | 2.45   | 0.4          | 0.86    | 0                 | 5.09            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 5.92               | 56.86  | 10.35        | 90.07   | 0                 | 163.21          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.11               | 0.7    | 0            | 2.16    | 0                 | 3.98            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.93               | 1.42   | 0.51         | 3.79    | 0                 | 7.67            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.18               | 0.17   | 0.04         | 0.04    | 0                 | 0.44            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.62               | 0.68   | 0.03         | 0.1     | 0                 | 1.44            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.03               | 2.71   | 0.21         | 3.79    | 0                 | 7.76            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.55               | 4.18   | 6.2          | 6.87    | 0                 | 20.82           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.14               | 0.48   | 0            | 2.2     | 0.15              | 5.38            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

| 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               | 677.3              | 776.9   | 118.7        | 499.8   | 95.3              | 2168.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2863.1             | 3268.5  | 502.4        | 2112.2  | 400               | 9146.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.9               | 51.3    | 4            | 16.3    | 5.9               | 106.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 11.2               | 22.8    | 1.7          | 8.5     | 4                 | 48.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4                  | 8.4     | 0.5          | 1.9     | 2.4               | 17.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 2.9                | 7.9     | 0.7          | 2.2     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.9                | 3.8     | 0.2          | 3.3     | 0                 | 11.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 207.5   | 58.7         | 61.7    | 0                 | 338.3           | 113                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 116.36             | 96.51   | 21.84        | 90.81   | 8.77              | 334.33          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.14              | 19.49   | 13.74        | 4.53    | 8.77              | 60.7            | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.71               | 10.06   | 0.23         | 2.86    | 0                 | 15.88           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.31              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1288.18            | 508.11  | 63.18        | 773.08  | 97.2              | 2729.77         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 541.65             | 1652.25 | 36.65        | 574     | 0                 | 2804.56         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 268.21             | 315.23  | 9.81         | 38.92   | 162               | 794.19          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 298.85             | 686.24  | 43.28        | 109.15  | 0                 | 1137.54         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 44.53              | 130.4   | 4.02         | 42.48   | 0                 | 221.43          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.44               | 4.63    | 0.5          | 1.4     | 0                 | 7.98            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.07              | 25.66   | 36.97        | 19.15   | 0                 | 93.87           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.92    | 0.27         | 1.31    | 0                 | 3.6             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.47               | 3.28    | 0.12         | 1.9     | 0                 | 7.78            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.4     | 0.02         | 0.11    | 0                 | 0.71            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.39               | 0.79    | 0.08         | 0.15    | 0                 | 1.43            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.39               | 17.89   | 0.1          | 1.45    | 0                 | 20.85           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 15.39   | 0            | 10.77   | 0                 | 33.42           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.57               | 1.41    | 0.17         | 2.14    | 0.27              | 6.82            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

| 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               | 724.3              | 634.1  | 141.8        | 505.5   | 100.6             | 2106.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3055.2             | 2661.4 | 596.6        | 2133    | 424.8             | 8871.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.9               | 43.2   | 6.4          | 22.1    | 3.9               | 107.8           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.7               | 22.7   | 4.3          | 11.8    | 2.2               | 57.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.2                | 4      | 2.4          | 2.9     | 0.5               | 15.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.8                | 9.6    | 0            | 3.5     | 0.4               | 17.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 4.9                | 6.1    | 0            | 4.1     | 1                 | 16.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 202.8  | 0            | 56.2    | 0                 | 269.4           | 90                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.65             | 69.42  | 20.02        | 78.43   | 16.3              | 297.84          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.44              | 13.62  | 19.12        | 4.1     | 0.91              | 52.21           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.33               | 10.56  | 1.53         | 1.53    | 0.27              | 18.24           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.31              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.41              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1316.62            | 317.24 | 100.8        | 701.56  | 250.65            | 2686.89         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 638.13             | 1304.7 | 0            | 391.53  | 67.5              | 2401.86         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 284.05             | 166.3  | 162          | 45.43   | 4.05              | 661.84          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 406.13             | 365.53 | 0            | 137.5   | 8.64              | 917.81          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 86.29              | 111.21 | 0            | 21.68   | 5.94              | 225.13          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.55               | 5.62   | 0            | 1.23    | 0.1               | 9.52            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.07              | 96.2   | 0            | 27.01   | 2.02              | 137.32          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.49   | 0            | 1.79    | 0.33              | 3.71            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.88               | 3.7    | 0            | 2.34    | 0.51              | 9.44            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.29               | 0.59   | 0            | 0.08    | 0.01              | 0.99            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.43               | 0.57   | 0            | 0.17    | 0                 | 1.19            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.4                | 3.92   | 0            | 3.63    | 0.1               | 9.07            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 45.48  | 0            | 8.04    | 1.21              | 61.99           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.65               | 0.88   | 0.28         | 1.94    | 0.69              | 6.71            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

| 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               | 753.4              | 546.6   | 236          | 563.4   | 149.8             | 2249.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3177.6             | 2307    | 992          | 2377.7  | 625               | 9479.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 33.3               | 33.7    | 17.2         | 19.6    | 10.8              | 114.8           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.8               | 9.3     | 8.6          | 12.9    | 9.4               | 59.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.8                | 1.7     | 4.4          | 1.9     | 6.4               | 19.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 7.4                | 3.9     | 0            | 4.8     | 0                 | 16.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 6.1                | 2.1     | 0            | 4.8     | 0                 | 13.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.2               | 31.4    | 0            | 0       | 0                 | 43.7            | 14                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.73             | 86.41   | 22.54        | 92.64   | 5.4               | 320.73          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 27.38              | 12.18   | 13.09        | 3.1     | 5.4               | 61.17           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.29               | 9.21    | 0.35         | 1.25    | 0                 | 13.12           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.89              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.66              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 47.45              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 842.16             | 107.48  | 427.68       | 656.98  | 54                | 2088.31         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 592.94             | 1687.19 | 0            | 237.16  | 0                 | 2517.3          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 377.22             | 205.93  | 0            | 15.79   | 0                 | 598.95          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 417.9              | 306.95  | 0            | 30.22   | 0                 | 755.08          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 57.99              | 104.8   | 0            | 18.72   | 0                 | 181.51          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.46               | 3.56    | 0            | 0.58    | 0                 | 5.61            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 6.69               | 67.03   | 0            | 7.27    | 0                 | 81.01           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.11               | 0.21    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.34            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.49               | 1.8     | 0            | 2.74    | 0                 | 8.04            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.19               | 0.34    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.59            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.65               | 0.42    | 0            | 0.02    | 0                 | 1.1             | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.05               | 4.68    | 0            | 0.48    | 0                 | 6.21            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4.01               | 31.48   | 0            | 4.36    | 0                 | 39.86           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.33               | 0.29    | 1.18         | 1.82    | 0.15              | 5.22            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

| 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               | 708.6              | 531.1   | 105          | 556.1   | 86.9              | 1987.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2996.7             | 2234.5  | 445.2        | 2345.5  | 369.4             | 8391.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 35                 | 37.9    | 1            | 17.4    | 16.2              | 107.7           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 10.9               | 13.2    | 0.3          | 12.5    | 0                 | 37.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 3.9                | 3.6     | 0.1          | 2.3     | 0                 | 10.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3                  | 3.9     | 0            | 2.4     | 0                 | 9.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 3.9                | 2.4     | 0            | 3.4     | 0                 | 9.9             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 72.4    | 0            | 76.1    | 0                 | 159.8           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 118.79             | 71.19   | 25.38        | 95.86   | 5.53              | 316.76          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.51              | 18.4    | 20.73        | 5.84    | 5.53              | 66.02           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.71               | 12.63   | 1.83         | 4.74    | 0                 | 21.93           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 11.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1205.83            | 214.28  | 1.08         | 839.46  | 54                | 2314.66         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 584.85             | 1412.35 | 426.6        | 752.18  | 0                 | 3175.98         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 311.41             | 116.68  | 6.48         | 52.52   | 0                 | 487.1           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 406.85             | 370.92  | 21.6         | 142.72  | 0                 | 942.1           | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 48.58              | 91.65   | 35.64        | 45.4    | 0                 | 221.27          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.53               | 4.27    | 0.43         | 1.8     | 0                 | 8.04            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.07              | 36.16   | 8.1          | 30.08   | 0                 | 86.42           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.11               | 0.4     | 0            | 1.37    | 0                 | 2.89            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.47               | 1.95    | 0.22         | 2.53    | 0                 | 7.19            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.17               | 0.24    | 0.03         | 0.13    | 0                 | 0.59            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.6                | 0.34    | 0.1          | 0.21    | 0                 | 1.26            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.47               | 14.12   | 0.51         | 2.2     | 0                 | 18.31           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 21.69   | 4.85         | 17.17   | 0                 | 50.97           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.34               | 0.59    | 0            | 2.33    | 0.15              | 5.78            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

| 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               | 726.7              | 611.3   | 176.3        | 477.6   | 95.3              | 2087.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3066.8             | 2575.8  | 747.7        | 2016.7  | 400               | 8807.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28                 | 40.4    | 14.7         | 19      | 5.9               | 108.1           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.6               | 13.3    | 1.1          | 10.1    | 4                 | 44.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.9                | 2.9     | 0.3          | 2.4     | 2.4               | 13.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5.2                | 5.3     | 0.4          | 1.4     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 5                  | 3.1     | 0.1          | 3.1     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127                | 118.8   | 35.2         | 0       | 0                 | 281.2           | 94                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 120.64             | 88.08   | 27.08        | 77.77   | 8.77              | 322.36          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 23.62              | 14.37   | 17.36        | 2.55    | 8.77              | 66.69           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.22               | 11.63   | 0.71         | 0.64    | 0                 | 17.23           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.24              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.48              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.28              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 839.44             | 361.09  | 97.27        | 1095.75 | 97.2              | 2490.76         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 665.14             | 1896.79 | 56.73        | 152.41  | 0                 | 2771.1          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 307.34             | 132.48  | 7.43         | 8.74    | 162               | 618.01          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 479.55             | 549.7   | 28.71        | 11.35   | 0                 | 1069.32         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 98                 | 124.12  | 2.88         | 5.77    | 0                 | 230.79          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.24               | 3.89    | 0.39         | 0.41    | 0                 | 7.95            | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 5.77               | 49.51   | 22.98        | 10.35   | 0                 | 88.62           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.65               | 0.84    | 0.16         | 1.01    | 0                 | 3.67            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.57               | 2.93    | 0.17         | 1.98    | 0                 | 7.67            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.31               | 0.38    | 0.02         | 0.03    | 0                 | 0.75            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.59               | 0.5     | 0.06         | 0.02    | 0                 | 1.18            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.12               | 17.2    | 0.13         | 0.51    | 0                 | 18.96           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.46               | 29.7    | 1.12         | 6.2     | 0                 | 40.5            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.33               | 1       | 0.27         | 3.04    | 0.27              | 6.22            | 0                  |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2100.9             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8859               | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 108.4              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 49.6               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 14.7               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 13.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | Brak normy        | 12.4               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 190.5              | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 313.2              | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 58.8               | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 16.11              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 20                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | 57                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2446.79            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2531.84            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 604.09             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 966.37             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 204.04             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 7.44               | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 101.11             | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 3.38               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 7.96               | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.7                | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.28               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 12.91              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 40.28              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.11               | 0                  |