

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 6-12.05.2024 rok, Pilotaż DP

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-05-06 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-06 | | | | |
|--|--|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. 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: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p> | <p>1. 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%).]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z buraczkami 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane</p> | <p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> | <p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | | <p>doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> | <p>białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> |
|--|---|--|---|---|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-07

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--------------------------|--|--|
| <p>1. Zupa mleczna z kaszą maną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g 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. P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica</p> | <p>1. Jabłko 150.00g</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> | <p>ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> | | <p>5. P# pasta rybno-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-08

| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|--|---|
| <p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem,</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. R w brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</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. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p> | <p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, 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: seler i gorczycę.]</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p> | <p>6. P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> | | <p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | |
|--|--|--|---|--|

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-09

| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|---|
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> | <p>1. 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]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej</p> | <p>1. Banan 100.00g składniki: Banan 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. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).]</p> <p>4. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</p> | <p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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 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]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> | <p>rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, p# Ser Rycki Edam light 8% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> | | <p>60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Paszet z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> | <p>substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> |
|---|---|--|---|---|

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-10

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> 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# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> P#d budyń śmietankowy z musem z truskawek 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-11

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] | <ol style="list-style-type: none"> 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# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% | <ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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**]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-12

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00gWarzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% | <ol style="list-style-type: none">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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10%Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 | <ol style="list-style-type: none">Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% | <ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).]Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: | <ol style="list-style-type: none">P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|---|--|
| | 8%, Masło ekstra 2% | | trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] | |
|--|----------------------------|--|---|--|

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-06

| 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 | 709.8 | 631.5 | 46.5 | 471.6 | 135.8 | 1995.3 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2994.1 | 2648.8 | 196.6 | 1988.3 | 570.6 | 8398.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 34.3 | 41.4 | 0.5 | 17.4 | 6.8 | 100.5 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 16 | 23.8 | 0.2 | 12.6 | 5 | 57.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 6.8 | 6.9 | 0 | 2.3 | 1.2 | 17.4 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.1 | 6.5 | 0 | 4.4 | 0.5 | 14.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 4.1 | 3.4 | 0 | 4.8 | 1 | 13.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 99.2 | 0 | 0.5 | 0 | 110.1 | 36 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 109.62 | 68.27 | 11.25 | 72.59 | 16.14 | 277.89 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.79 | 12.64 | 10.35 | 6.77 | 2.12 | 46.69 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 5.04 | 10.75 | 1.53 | 1.05 | 0.64 | 19.03 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 17.05 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 23.34 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 59.6 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 2733.22 | 688.62 | 3.6 | 766.26 | 369.72 | 4561.43 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 555.33 | 1538.9 | 0 | 178.17 | 152.28 | 2424.69 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 582.85 | 123.06 | 0 | 69.83 | 4.85 | 780.62 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 340.25 | 332.23 | 0 | 81.39 | 11.34 | 765.21 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 79.72 | 95.4 | 0 | 12.5 | 4.32 | 191.94 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.67 | 3.33 | 0 | 0.87 | 0.27 | 6.15 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 99.82 | 65.79 | 0 | 6.18 | 10.35 | 182.15 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 1.12 | 0 | 1.08 | 0.33 | 3.63 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.4 | 2.85 | 0 | 2.75 | 1 | 9.02 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.29 | 0.28 | 0 | 0.03 | 0.03 | 0.64 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.41 | 0.47 | 0 | 0.16 | 0.02 | 1.07 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 2.51 | 6.7 | 0 | 0.21 | 0.51 | 9.93 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 5.89 | 38.6 | 0 | 3.7 | 6.2 | 54.41 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 7.59 | 1.91 | 0.01 | 2.12 | 1.02 | 11.4 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-07

| 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 | 659.7 | 691.6 | 66.9 | 512.3 | 133.6 | 2064.3 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2781.7 | 2916.6 | 282.5 | 2156 | 559.5 | 8696.4 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 29.9 | 31.1 | 0.5 | 21.4 | 14.8 | 97.9 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 16.8 | 15.5 | 0.5 | 16.7 | 6.7 | 56.4 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 6 | 2.7 | 0 | 2.5 | 4 | 15.4 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3 | 6.5 | 0 | 6.9 | 0 | 16.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 4 | 3.7 | 0.1 | 5.8 | 0 | 13.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 12 | 20.2 | 0 | 65.4 | 0 | 97.7 | 33 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 98.29 | 110.07 | 16.33 | 69.46 | 3.37 | 297.54 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 16.97 | 13.63 | 13.09 | 4.25 | 3.37 | 51.32 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.33 | 6.64 | 2.7 | 0.91 | 0 | 12.59 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 20.12 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 25.06 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 54.82 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1140.14 | 358.91 | 2.7 | 766.9 | 378 | 2646.65 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 530.56 | 798.57 | 180.9 | 141.03 | 0 | 1651.07 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 324.15 | 60.63 | 5.4 | 33.77 | 0 | 423.96 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 356.86 | 146.09 | 12.15 | 79.52 | 0 | 594.63 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 49.35 | 52.24 | 4.05 | 10.24 | 0 | 115.88 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.37 | 1.92 | 0.4 | 0.94 | 0 | 4.64 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 126.11 | 25.47 | 10.35 | 35.32 | 0 | 197.26 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.1 | 0.4 | 0 | 1.33 | 0 | 2.84 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.53 | 2.95 | 0.51 | 3.94 | 0 | 9.95 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.16 | 0.04 | 0.03 | 0 | 0.4 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.56 | 0.15 | 0.03 | 0.2 | 0 | 0.95 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.25 | 3.76 | 0.21 | 0.49 | 0 | 5.73 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 21.66 | 15.28 | 6.2 | 21.19 | 0 | 64.35 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.16 | 0.99 | 0 | 2.13 | 1.05 | 6.61 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-08

| 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 | 713.1 | 730 | 41.5 | 435.5 | 118.1 | 2038.4 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3012 | 3056.6 | 175.4 | 1829.5 | 497.5 | 8571.1 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.9 | 40.1 | 0.3 | 14.6 | 6.6 | 90.7 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 13 | 33.8 | 0.3 | 15.9 | 3.7 | 67 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.5 | 11.6 | 0 | 2.6 | 1.6 | 20.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.1 | 12.2 | 0 | 1.5 | 0.5 | 17.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 4.1 | 5.9 | 0 | 3.2 | 1 | 14.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 155.7 | 0 | 0 | 0 | 166.1 | 55 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 122.49 | 69.6 | 10.08 | 59.71 | 14.67 | 276.56 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 26.69 | 8.8 | 9.72 | 3.98 | 1.23 | 50.44 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 5.1 | 7.04 | 1.71 | 2.9 | 0.32 | 17.08 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 15.52 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 25.51 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 58.97 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1474.03 | 195.47 | 0 | 787.62 | 961.56 | 3418.69 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 549.48 | 1213.64 | 0 | 177.1 | 76.14 | 2016.37 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 286.21 | 83.62 | 0 | 21.77 | 153.76 | 545.37 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 345.11 | 202.46 | 0 | 32.64 | 5.67 | 585.89 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 90.25 | 59.36 | 0 | 16.37 | 2.16 | 168.14 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.75 | 2.66 | 0 | 0.65 | 0.13 | 5.21 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 95.97 | 101.05 | 0 | 8.31 | 5.17 | 210.51 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 0.5 | 0 | 1.01 | 0.33 | 2.95 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.21 | 3.95 | 0 | 1.68 | 0.74 | 8.6 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.28 | 0.23 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.57 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.41 | 0.25 | 0 | 0.05 | 0.01 | 0.73 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 2.42 | 3.91 | 0 | 0.42 | 0.25 | 7.01 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 3.58 | 60.63 | 0 | 4.98 | 3.1 | 72.3 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 4.09 | 0.54 | 0 | 2.18 | 2.67 | 8.54 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-09

| 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 | 746.9 | 732 | 87.5 | 393.7 | 92.8 | 2053.1 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3147.2 | 3069.2 | 371 | 1657.3 | 391.8 | 8636.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 35 | 32.2 | 0.9 | 12.2 | 3.6 | 84.1 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 20.1 | 31.4 | 0.2 | 11.9 | 2.1 | 65.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 7.2 | 7.9 | 0.1 | 1.9 | 0.5 | 17.8 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.8 | 14.6 | 0 | 4.5 | 0.4 | 23.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 4.9 | 5.2 | 0 | 4.6 | 1 | 15.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 58.7 | 0 | 32.4 | 0 | 101.4 | 34 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 108.62 | 82.91 | 21.15 | 60.31 | 14.65 | 287.65 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 16.63 | 20.09 | 17.28 | 5.45 | 0.75 | 60.21 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 4.39 | 5.7 | 1.53 | 2.16 | 0 | 13.79 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 13.71 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 22.85 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 63.44 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1269.82 | 779.58 | 0.9 | 570.51 | 268.2 | 2889.02 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 598.17 | 1518.23 | 355.5 | 259.87 | 0 | 2731.78 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 288.1 | 201.29 | 5.4 | 26.38 | 0 | 521.18 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 406.13 | 298.98 | 18 | 50.86 | 0 | 773.98 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 86.56 | 85.85 | 29.7 | 13.96 | 0 | 216.08 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.61 | 4.21 | 0.36 | 0.85 | 0 | 8.04 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 99.82 | 32.69 | 6.75 | 41.94 | 0 | 181.22 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 0.84 | 0 | 1.16 | 0.33 | 3.44 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.71 | 3 | 0.18 | 3.54 | 0.49 | 9.94 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.28 | 0.6 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.97 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.44 | 0.35 | 0.08 | 0.1 | 0 | 1 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.2 | 8 | 0.42 | 0.97 | 0 | 10.61 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 5.89 | 19.61 | 4.05 | 25.16 | 0 | 54.73 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.52 | 2.16 | 0 | 1.58 | 0.74 | 7.22 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-10

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 678.1 | 647.1 | 94.7 | 487.8 | 110.2 | 2018 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2861.7 | 2709.6 | 399.4 | 2052.8 | 465.7 | 8489.4 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 29.5 | 32.4 | 4.2 | 15.4 | 7.6 | 89.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 15.1 | 28.8 | 1.9 | 15.4 | 2.1 | 63.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 6.5 | 4.7 | 1.1 | 2 | 0.5 | 14.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3 | 13.8 | 0.4 | 6.5 | 0.5 | 24.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 4 | 7.4 | 0.1 | 5.8 | 1 | 18.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 79.8 | 5.2 | 0 | 0.5 | 96.8 | 33 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 107.4 | 69.11 | 15.48 | 72.81 | 15.3 | 280.12 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 25.76 | 10.03 | 13.87 | 5.81 | 2.07 | 57.56 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.78 | 9.59 | 1.13 | 2.11 | 0.32 | 15.95 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 19.21 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 24.97 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 55.82 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 2477.98 | 931.8 | 51.44 | 674.41 | 162.63 | 4298.28 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 517.71 | 864.01 | 231.15 | 260.69 | 102.05 | 1975.63 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 600.58 | 87.02 | 141.94 | 28.65 | 28.35 | 886.56 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 290.39 | 405.67 | 117.2 | 25.44 | 70.47 | 909.2 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 47.68 | 151.11 | 18.83 | 14.23 | 4.59 | 236.46 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.49 | 3.68 | 0.54 | 0.84 | 0.18 | 6.75 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 129.76 | 21.59 | 31.95 | 11.42 | 5.17 | 199.91 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 1.04 | 0.01 | 1.01 | 0.34 | 3.5 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.59 | 4.87 | 0.09 | 3.82 | 0.74 | 12.15 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.34 | 0.05 | 0.05 | 0.02 | 0.63 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.45 | 0.37 | 0.2 | 0.06 | 0.13 | 1.23 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.24 | 4.7 | 0.26 | 0.65 | 0.3 | 7.17 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 23.85 | 9.94 | 19.17 | 6.85 | 3.1 | 62.93 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 6.88 | 2.58 | 0.14 | 1.87 | 0.45 | 10.74 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-11

| 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 | 661.9 | 772.6 | 67.3 | 409.1 | 95.3 | 2006.4 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2795.5 | 3230 | 284.8 | 1726.1 | 400 | 8436.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 29.1 | 35.5 | 0.7 | 17.4 | 5.9 | 88.7 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 12.2 | 38.8 | 0.2 | 10 | 4 | 65.4 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.2 | 12.8 | 0 | 2.4 | 2.4 | 22 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.1 | 17.5 | 0 | 1.4 | 0 | 22.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 4.1 | 5.1 | 0.1 | 3.1 | 0 | 12.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 106.8 | 0 | 0 | 0 | 117.7 | 40 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 111.3 | 75.02 | 16.84 | 62.65 | 8.77 | 274.6 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 15.65 | 25.48 | 11.58 | 4.05 | 8.77 | 65.55 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 5.04 | 9.94 | 2.45 | 0.67 | 0 | 18.11 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 16.43 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 25.08 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 58.49 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1102.69 | 380.43 | 2.34 | 1170.06 | 97.2 | 2752.74 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 581.25 | 1676.79 | 138.06 | 102.77 | 0 | 2498.87 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 306.1 | 350.75 | 14.04 | 12.41 | 162 | 845.31 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 405.05 | 511.8 | 17.55 | 14.59 | 0 | 949.01 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 82.15 | 109.45 | 9.36 | 6.94 | 0 | 207.91 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.72 | 5.09 | 0.35 | 0.4 | 0 | 7.57 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 99.82 | 65.37 | 5.16 | 34.2 | 0 | 204.56 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.1 | 0.83 | 0 | 1.01 | 0 | 2.95 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.41 | 3.54 | 0.36 | 2.11 | 0 | 8.43 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.3 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | 0 | 1.16 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.53 | 0.77 | 0.04 | 0.04 | 0 | 1.39 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 2.56 | 7.15 | 0.09 | 0.45 | 0 | 10.27 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 5.89 | 39.22 | 3.1 | 20.52 | 0 | 68.73 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.06 | 1.05 | 0 | 3.25 | 0.27 | 6.88 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-12

| 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 | 768.2 | 576.5 | 151.7 | 416.5 | 133.6 | 2046.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3232.8 | 2426.9 | 634.8 | 1757.1 | 559.5 | 8611.2 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 33.6 | 36.9 | 2.8 | 17.1 | 14.8 | 105.5 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 23.9 | 14.1 | 8 | 10.3 | 6.7 | 63.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 8.2 | 4.2 | 4.9 | 2 | 4 | 23.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 8.1 | 4.7 | 2.2 | 3.2 | 0 | 18.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 5.6 | 2.7 | 0.2 | 4.1 | 0 | 12.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 325.2 | 81.1 | 56.7 | 0.4 | 0 | 463.5 | 154 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 106.83 | 81.08 | 17.12 | 64.19 | 3.37 | 272.61 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.47 | 20.72 | 8.59 | 5.9 | 3.37 | 53.06 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 4.78 | 11.25 | 0.24 | 0.95 | 0 | 17.24 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 22.34 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 33.1 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 44.56 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 974.16 | 305.25 | 17.48 | 897.28 | 378 | 2572.18 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 704.71 | 1786.69 | 28.03 | 244.82 | 0 | 2764.27 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 335.86 | 162.95 | 16.6 | 50.73 | 0 | 566.14 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 581.65 | 471.42 | 29.06 | 74.77 | 0 | 1156.91 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 97.04 | 114.78 | 3.98 | 12.16 | 0 | 227.98 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 4.6 | 3.5 | 0.35 | 0.6 | 0 | 9.06 | 0 |
| Witamina A [µg] | 25% | NAN | 294.15 | 40.17 | 23.03 | 14.25 | 0 | 371.62 | 0 |
| Witamina D [µg] | 10% | NAN | 2.56 | 0.68 | 0.23 | 1.02 | 0 | 4.51 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 3.02 | 2.58 | 0.24 | 2.67 | 0 | 8.52 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.33 | 0.35 | 0.01 | 0.05 | 0 | 0.75 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.88 | 0.46 | 0.05 | 0.14 | 0 | 1.54 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.07 | 14.73 | 0.1 | 0.64 | 0 | 16.56 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 5.92 | 24.1 | 0 | 8.55 | 0 | 38.58 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.7 | 0.84 | 0.04 | 2.49 | 1.05 | 6.43 | 0 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 2031.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 8548.6 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 93.8 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 62.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 18.8 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 19.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 14.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 164.8 | 55 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 280.99 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 54.98 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 16.25 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | 18 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | 26 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | 57 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 3305.57 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 2294.67 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 652.73 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 819.26 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 194.91 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 6.77 | 0 |
| Witamina A [µg] | 25% | NAN | 221.03 | 0 |
| Witamina D [µg] | 10% | NAN | 3.4 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 9.52 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.73 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 1.13 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 9.61 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 59.43 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 8.26 | 0 |