

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 1-7.07.2024 rok, Pilotaż DP

|   |   |
|---|---|
| <b>Ile dni:</b>   | 7   |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>  | 2024-07-01  |
| <b>Posiłki:</b>   | <b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy    |
| <b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>   | Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b><br><b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| <b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>  | 0 Kcal  |
| <b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b> | 100%  |
| <b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>   | <b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>   |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-01**

| 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% <b>130.00g</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> 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>K# zupa koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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 gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </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> </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>P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%</b>, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</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>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</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> |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-02

| 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 130.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>5. <b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</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%), 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>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta ryбно-jajeczna 90.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 29%</b>, <b>p# Ser twarogowy chudy 14%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Dzień: 3 - Środa, 2024-07-03

| 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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze café 8%</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> </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>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-04

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb 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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 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> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], 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 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> <li><b>P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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 100.00g</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>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-05

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P# 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>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> <li>Morele 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb 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>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</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><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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-06

| 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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><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> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 100.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb 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>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-07

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|---|---|---|---|--|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K#o pulpety z indyka duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> | <p>1. <b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-01

| 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               | 760.3              | 582.3   | 46.5         | 507     | 137.5             | 2033.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3214.5             | 2442.8  | 196.6        | 2138.5  | 578.1             | 8570.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.9               | 32.8    | 0.5          | 18.7    | 6.8               | 90.9            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.2               | 21.7    | 0.2          | 12.7    | 4.9               | 52              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.2                | 2.6     | 0            | 2.2     | 1.2               | 10.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3                  | 11.1    | 0            | 4.4     | 0.5               | 19.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 6.2     | 0            | 4.8     | 1                 | 16              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 73.2    | 0            | 0.5     | 0                 | 84.7            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 131.81             | 68.99   | 11.25        | 79.9    | 16.46             | 308.43          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.98              | 14.86   | 10.35        | 5.82    | 1.04              | 47.08           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.71               | 10.33   | 1.53         | 1.08    | 0.32              | 15.98           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 62.53              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1163.17            | 283     | 3.6          | 674.73  | 349.2             | 2473.71         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 567.57             | 2066.64 | 0            | 243.24  | 76.14             | 2953.6          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 294.13             | 107.92  | 0            | 67.4    | 2.42              | 471.9           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 363.65             | 494.78  | 0            | 86.79   | 5.67              | 950.9           | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 46.96              | 125.09  | 0            | 19.79   | 2.16              | 194.01          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.49               | 3.15    | 0            | 0.84    | 0.13              | 5.63            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 102.07             | 34.48   | 0            | 5.5     | 5.17              | 147.24          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.1                | 0.4     | 0            | 1.08    | 0.33              | 2.92            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.47               | 4.53    | 0            | 2.67    | 0.74              | 10.43           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.37    | 0            | 0.04    | 0.01              | 0.6             | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.51               | 0.41    | 0            | 0.15    | 0.01              | 1.09            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.44               | 16.58   | 0            | 0.31    | 0.25              | 18.59           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 20.69   | 0            | 3.3     | 3.1               | 34.34           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.23               | 0.78    | 0.01         | 1.87    | 0.97              | 6.18            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-02

| 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               | 727.4              | 571.5  | 111.6        | 542.8   | 95.3              | 2048.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3074.4             | 2403   | 470.9        | 2286.1  | 400               | 8634.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 35.4               | 29.7   | 0.9          | 22.6    | 5.9               | 94.6            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.7               | 17.9   | 0.9          | 16.7    | 4                 | 52.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.4                | 9.6    | 0            | 2.5     | 2.4               | 19.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.1                | 4.3    | 0            | 6.9     | 0                 | 14.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 1.1    | 0.2          | 5.6     | 0                 | 11              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.3               | 110.4  | 0            | 65.4    | 0                 | 188.3           | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 118.98             | 76.58  | 27.22        | 75.78   | 8.77              | 307.35          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.61              | 14.32  | 21.82        | 2.46    | 8.77              | 64.01           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.3                | 7.6    | 4.5          | 0.54    | 0                 | 14.95           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.03              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.43              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.54              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1179.2             | 306.4  | 4.5          | 674.83  | 97.2              | 2262.14         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 597.52             | 878.12 | 301.5        | 171     | 0                 | 1948.15         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 338.73             | 92.54  | 9            | 31.88   | 162               | 634.16          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 396.82             | 275.78 | 20.25        | 82.76   | 0                 | 775.62          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 50.16              | 62.42  | 6.75         | 16.72   | 0                 | 136.05          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.46               | 2.78   | 0.67         | 0.8     | 0                 | 5.72            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 102.26             | 8.62   | 17.25        | 4.05    | 0                 | 132.18          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.11               | 0.49   | 0            | 1.33    | 0                 | 2.93            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.4                | 1.15   | 0.85         | 3.28    | 0                 | 7.7             | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.18               | 0.17   | 0.06         | 0.04    | 0                 | 0.47            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.63               | 0.27   | 0.05         | 0.16    | 0                 | 1.12            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.34               | 9.69   | 0.36         | 0.23    | 0                 | 11.64           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.35               | 5.17   | 10.35        | 2.42    | 0                 | 25.31           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.27               | 0.85   | 0.01         | 1.87    | 0.27              | 5.65            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-03

| 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               | 752.2              | 596.3  | 41.5         | 544.5   | 117.1             | 2051.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3175.4             | 2510.7 | 175.4        | 2294.8  | 495.2             | 8651.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.9               | 45.5   | 0.3          | 23.5    | 7.9               | 106.3           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.3               | 17.4   | 0.3          | 15.1    | 2.1               | 51.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.3                | 3.9    | 0            | 4.3     | 0.5               | 14.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.9                | 6.7    | 0            | 5.3     | 0.5               | 15.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 4.1    | 0            | 3.6     | 1                 | 12.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 139.9  | 0            | 36.4    | 0.5               | 187.2           | 62                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 123.69             | 65.98  | 10.08        | 79.05   | 16.73             | 295.54          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 21.95              | 15.38  | 9.72         | 3.06    | 1.75              | 51.87           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.71               | 3.58   | 1.71         | 1.19    | 0.32              | 9.53            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.74              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.05              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.21              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1152.46            | 319.88 | 0            | 1074.33 | 144.27            | 2690.95         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 541.65             | 975.93 | 0            | 290.05  | 102.05            | 1909.7          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 268.21             | 203.93 | 0            | 21.95   | 28.35             | 522.45          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 298.85             | 246.19 | 0            | 96.1    | 70.47             | 711.63          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 44.53              | 48.03  | 0            | 24.11   | 4.59              | 121.26          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.44               | 1.9    | 0            | 0.87    | 0.18              | 4.41            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 102.07             | 83.21  | 0            | 16.43   | 5.17              | 206.89          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.41   | 0            | 1.32    | 0.34              | 3.18            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.47               | 2.28   | 0            | 1.72    | 0.74              | 7.23            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.18   | 0            | 0.26    | 0.02              | 0.63            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.39               | 0.38   | 0            | 0.12    | 0.13              | 1.04            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.39               | 2.73   | 0            | 2.06    | 0.3               | 6.49            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 49.92  | 0            | 3.74    | 3.1               | 64.01           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.2                | 0.88   | 0            | 2.98    | 0.4               | 6.72            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-04

| 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               | 788.7              | 605.3   | 105          | 425.6   | 95.3              | 2020.1          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3323.7             | 2549.5  | 445.2        | 1789.6  | 400               | 8508.2          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 37.7               | 37.7    | 1            | 16.7    | 5.9               | 99.2            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 21.1               | 14.4    | 0.3          | 15.3    | 4                 | 55.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.8                | 2.6     | 0.1          | 2       | 2.4               | 15              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.8                | 5.9     | 0            | 6.7     | 0                 | 16.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.9                | 3.2     | 0            | 5.8     | 0                 | 14.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 64.3    | 0            | 0.7     | 0                 | 75.4            | 24                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 114.16             | 85.99   | 25.38        | 55.37   | 8.77              | 289.69          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.48              | 19.14   | 20.73        | 4.88    | 8.77              | 70.02           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.33               | 10      | 1.83         | 0.57    | 0                 | 16.75           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.77              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.82              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.41              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1260.1             | 253.68  | 1.08         | 480.42  | 97.2              | 2092.5          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 638.13             | 1083.75 | 426.6        | 179.4   | 0                 | 2327.89         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 284.05             | 89.37   | 6.48         | 51.73   | 162               | 593.64          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 406.13             | 313.17  | 21.6         | 113.07  | 0                 | 853.99          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 86.29              | 71.66   | 35.64        | 17.54   | 0                 | 211.14          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.55               | 3.56    | 0.43         | 0.49    | 0                 | 7.04            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 102.07             | 20.84   | 8.1          | 5.38    | 0                 | 136.4           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.02    | 0                 | 2.52            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.88               | 2.12    | 0.22         | 3.4     | 0                 | 8.64            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.29               | 0.11    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.49            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.43               | 0.26    | 0.1          | 0.2     | 0                 | 1               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.4                | 6.91    | 0.51         | 0.29    | 0                 | 9.12            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 8.45    | 4.85         | 3.22    | 0                 | 23.79           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.5                | 0.7     | 0            | 1.33    | 0.27              | 5.23            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-05

| 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               | 654.7              | 595.5   | 148.2        | 551.4   | 117.1             | 2067.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2766.8             | 2510.3  | 625.4        | 2327.6  | 495.2             | 8725.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 26.8               | 34.1    | 7.9          | 19.1    | 7.9               | 96              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 11.8               | 10.8    | 3.4          | 12.4    | 2.1               | 40.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.1                | 2.6     | 2.1          | 1.8     | 0.5               | 11.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3                  | 4.6     | 0.7          | 4.6     | 0.5               | 13.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 2.6     | 0            | 4.7     | 1                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.7               | 56.8    | 10.2         | 0       | 0.5               | 79.4            | 26                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 111.39             | 97.73   | 21.64        | 91.29   | 16.73             | 338.8           | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 24.98              | 26.88   | 18.8         | 3.03    | 1.75              | 75.45           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.3                | 14.71   | 0.76         | 1.2     | 0.32              | 19.3            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.33              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.13              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.55              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 810.01             | 456.29  | 100.02       | 655.79  | 144.27            | 2166.4          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 573.87             | 2249.88 | 412.22       | 229.35  | 102.05            | 3567.39         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 315.19             | 323.69  | 255.83       | 16.47   | 28.35             | 939.55          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 349.25             | 449.88  | 207.85       | 29.23   | 70.47             | 1106.7          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 47.68              | 133.7   | 27.69        | 18.66   | 4.59              | 232.34          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.38               | 3.6     | 0.47         | 0.6     | 0.18              | 6.26            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 102.22             | 72.59   | 4.21         | 7.02    | 5.17              | 191.24          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.1                | 0.27    | 0.02         | 1.01    | 0.34              | 2.75            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.4                | 2.67    | 0.25         | 2.64    | 0.74              | 8.72            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.17               | 0.42    | 0.07         | 0.05    | 0.02              | 0.76            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.54               | 0.6     | 0.34         | 0.02    | 0.13              | 1.66            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.3                | 5.29    | 0.53         | 0.46    | 0.3               | 7.9             | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.33               | 25.19   | 2.53         | 4.21    | 3.1               | 42.38           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.25               | 1.26    | 0.27         | 1.82    | 0.4               | 5.41            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-06

| 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               | 689                | 643.6   | 44.6         | 483.1   | 95.3              | 1955.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2912.3             | 2704.3  | 188.6        | 2040    | 400               | 8245.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29.6               | 43.7    | 0.9          | 20.1    | 5.9               | 100.3           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 11.9               | 22.1    | 0.1          | 10.2    | 4                 | 48.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.1                | 6.4     | 0            | 2.4     | 2.4               | 15.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3                  | 9.2     | 0            | 1.4     | 0                 | 13.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 4.4     | 0            | 3.1     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 123.7   | 0            | 0       | 0                 | 134.5           | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 117.15             | 70.79   | 10.71        | 77.79   | 8.77              | 285.22          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.85              | 27.57   | 6.93         | 2.44    | 8.77              | 60.57           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.71               | 6.95    | 1.71         | 0.54    | 0                 | 11.91           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.51              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1041.13            | 312.81  | 2.7          | 1172.4  | 97.2              | 2626.26         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 567.57             | 1833.17 | 180          | 135.17  | 0                 | 2715.92         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 294.13             | 401.7   | 8.1          | 12.95   | 162               | 878.9           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 363.65             | 666.22  | 21.6         | 17.29   | 0                 | 1068.77         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 46.96              | 125.92  | 7.2          | 13.69   | 0                 | 193.78          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.49               | 4.34    | 0.54         | 0.4     | 0                 | 6.78            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 102.07             | 61.1    | 2.02         | 4.05    | 0                 | 169.25          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.1                | 0.21    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.32            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.47               | 3.78    | 0.67         | 1.51    | 0                 | 8.43            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.33    | 0.01         | 0.03    | 0                 | 0.55            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.51               | 0.79    | 0.04         | 0.01    | 0                 | 1.37            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.44               | 16.09   | 0.82         | 0.2     | 0                 | 18.56           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 36.66   | 1.21         | 2.42    | 0                 | 47.55           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.89               | 0.86    | 0            | 3.25    | 0.27              | 6.56            | 0                  |

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

| 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               | 728.2              | 573.9   | 95.7         | 479     | 133.6             | 2010.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3069.4             | 2422.8  | 403.8        | 2021.9  | 559.5             | 8477.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.8               | 34.4    | 3.2          | 17.8    | 14.8              | 99.2            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.5               | 9.8     | 2            | 11      | 6.7               | 48.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.5                | 2       | 0.9          | 2       | 4                 | 14.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6                  | 3.8     | 0.2          | 3.7     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.6                | 2.1     | 0.2          | 4.3     | 0                 | 12.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 116                | 91.4    | 0            | 0.5     | 0                 | 208             | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 114.24             | 91.17   | 16.4         | 77.47   | 3.37              | 302.67          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.75              | 16.26   | 7.61         | 3.95    | 3.37              | 46.96           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.32               | 8.55    | 0.62         | 0.69    | 0                 | 15.19           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.52              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.76              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 52.72              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 848.75             | 345.72  | 32.2         | 665.64  | 378               | 2270.33         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 828.54             | 1235.73 | 34.11        | 183.55  | 0                 | 2281.94         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 331.65             | 117.38  | 57.42        | 51.1    | 0                 | 557.56          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 492.76             | 333.33  | 38.97        | 75.1    | 0                 | 940.17          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 98.89              | 78.99   | 11.61        | 8.36    | 0                 | 197.87          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.61               | 3.99    | 0.35         | 0.51    | 0                 | 8.46            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 128.39             | 47.72   | 0            | 10.73   | 0                 | 186.86          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.6                | 0.79    | 0            | 1.02    | 0                 | 3.42            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.72               | 1.69    | 0.12         | 2.76    | 0                 | 8.31            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.33               | 0.16    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.57            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.63               | 0.34    | 0.01         | 0.14    | 0                 | 1.13            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.64               | 7.26    | 0.07         | 0.56    | 0                 | 9.54            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 23.03              | 15.93   | 0            | 6.44    | 0                 | 45.41           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.35               | 0.96    | 0.08         | 1.84    | 1.05              | 5.67            | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2026.9             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8544.8             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 98.1               | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 49.8               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 14.3               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 15.2               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 12.9               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 136.8              | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 303.96             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 59.42              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 14.8               | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 19                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 60                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2368.9             | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2529.23            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 656.88             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 915.4              | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 183.78             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.33               | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 167.15             | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 2.86               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 8.49               | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.58               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.2                | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 11.69              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 40.4               | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 5.92               | 0                  |