

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 2-8.09.2024 rok, Pilotaż DP

|   |   |
|---|---|
| <b>Ile dni:</b>   | 7   |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>  | 2024-09-02  |
| <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>  | 2000 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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>   |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-02**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>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 50.00g</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><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>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 100.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 pasta drobiowa 90.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</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 60.00g 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, gorczyce</b>]</li> </ol> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-03**

| 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%</b>, <b>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</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>P# zupa krupnik 350.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), 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></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p><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>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b><br/>[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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>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%</p> <p>7. 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>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> | <p>składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <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]</p> <p>4. P#o schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> |  | <p>[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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Jaja gotowane iżż 60.00g</b></p> <p>6. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |  |
|---|--|--|--|--|

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-04

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|--|---|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><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# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g</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>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb 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 makreli z marchewką 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%</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 filet złocisty/polegawca ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-05

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|---|--|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</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. <b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>6. <b>Rw sos warzywny 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p> <p>7. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>1. Mus kubuś 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. <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>K# pasta serowa z brokułem 80.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> |

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]**

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-06**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>podwieczorek</b>  | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z 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 <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li><b>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 100.00g</b></li><li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</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 jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li><li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li><li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>Berlisko bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, 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 50.00g</b></li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li></ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-07

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|---|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><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# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, <b>p#</b> Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#w polędwica sopocka aro 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, <b>p# włoszczyzna kostka 24%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>P# Śmietanka UHT, 12% 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 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# serek wiejski 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g</b> [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><b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

monosodowy, przeciwutleniacz:  
izoaskrobinian sodu, aromaty:  
maltodekstryna, przyprawy:  
ekstrakt drożdżowy, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać: **seler i gorczycę.**]

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-08**

| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>podwieczorek</b>  | <b>kolacja</b>   | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
|--|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, 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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li><li><b>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>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li><li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li><li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li><li>Brokuły ugotowane 200.00g</li><li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li><li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g 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><li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li></ol> |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-02

| 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               | 500                | 628.8   | 174.5        | 551.5   | 142.7             | 1997.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2115.1             | 2646.3  | 740.5        | 2320.3  | 600.1             | 8422.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 21.8               | 30      | 17.1         | 19.5    | 7.1               | 95.6            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 7.2                | 18      | 0.2          | 18.1    | 5                 | 48.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 1.8                | 2.4     | 0.1          | 2.2     | 1.2               | 7.9             | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.3                | 9.2     | 0            | 5.6     | 0.5               | 17.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.7                | 4.9     | 0            | 5.4     | 1                 | 15.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.8                | 85      | 0            | 17.6    | 0                 | 104.4           | 35                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 87.86              | 90.26   | 26.68        | 78.63   | 17.57             | 301.02          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.17              | 12.43   | 22.81        | 3.69    | 1.8               | 55.92           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 1.85               | 7.48    | 1.53         | 2.2     | 0.64              | 13.71           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.3               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.71              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 722.62             | 242.16  | 54.9         | 695.81  | 351.36            | 2066.86         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 278.4              | 1372.47 | 355.5        | 390.74  | 152.28            | 2549.4          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 81.01              | 116.06  | 5.4          | 33.44   | 4.85              | 240.78          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 174.92             | 476.3   | 18           | 115.93  | 11.34             | 796.5           | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 21.22              | 92.65   | 29.7         | 32.69   | 4.32              | 180.58          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.05               | 2.98    | 0.36         | 0.88    | 0.27              | 5.56            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 10.49              | 44.52   | 6.75         | 13.66   | 10.35             | 85.79           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.29    | 0            | 1.01    | 0.33              | 2.73            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.3                | 3.73    | 0.18         | 3.37    | 1                 | 10.6            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.09               | 0.22    | 0.03         | 0.08    | 0.03              | 0.46            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.29               | 0.37    | 0.08         | 0.09    | 0.02              | 0.86            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.01               | 7.21    | 0.42         | 4.17    | 0.51              | 13.34           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 6.29               | 10.42   | 4.05         | 8.2     | 6.2               | 35.18           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2                  | 0.67    | 0.15         | 1.93    | 0.97              | 5.16            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-03

| 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               | 645.2              | 656.5   | 61.5         | 618.7   | 86.9              | 2068.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2723.9             | 2755.8  | 260.5        | 2603.8  | 369.4             | 8713.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.7               | 40.6    | 0.9          | 28.1    | 16.2              | 114.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13.6               | 23.7    | 0.3          | 20.2    | 0                 | 58              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.7                | 6.3     | 0            | 9.1     | 0                 | 20.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3                  | 6.7     | 0            | 3.3     | 0                 | 13              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 3.9     | 0            | 3.4     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.4               | 21      | 0            | 152.2   | 0                 | 184.8           | 62                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 102.93             | 74.56   | 14.31        | 81.25   | 5.53              | 278.6           | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.06              | 9.73    | 14.13        | 7.65    | 5.53              | 52.11           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.2                | 9.19    | 1.26         | 0.64    | 0                 | 13.3            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 28.23              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.29              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.49              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1250.93            | 152.43  | 0            | 757.17  | 54                | 2214.54         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 537.04             | 1674.66 | 0            | 210.19  | 0                 | 2421.91         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 298.77             | 130.03  | 0            | 29.26   | 0                 | 458.07          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 294.76             | 302.93  | 0            | 99.37   | 0                 | 697.07          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 53.67              | 104.45  | 0            | 11.17   | 0                 | 169.3           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.31               | 3.62    | 0            | 1.39    | 0                 | 6.33            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 5.96               | 49.91   | 0            | 10.35   | 0                 | 66.22           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.74    | 0                 | 3.24            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.93               | 2.75    | 0            | 2.2     | 0                 | 6.88            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.17               | 0.34    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.57            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.41               | 0.32    | 0            | 0.24    | 0                 | 0.98            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.95               | 6.37    | 0            | 0.53    | 0                 | 7.86            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.57               | 29.94   | 0            | 6.2     | 0                 | 39.73           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.47               | 0.42    | 0            | 2.1     | 0.15              | 5.53            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-04

| 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               | 757.9              | 597.7   | 35.7         | 535.3   | 101.4             | 2028.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3201.8             | 2519    | 150.9        | 2253.4  | 428.1             | 8553.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.6               | 51.9    | 0.7          | 17.7    | 3.9               | 106             | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 14.5               | 13.2    | 0.1          | 16.7    | 2.2               | 46.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.2                | 2.1     | 0            | 3.9     | 0.5               | 12.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.9                | 5.7     | 0            | 3.3     | 0.5               | 12.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 3.4     | 0            | 4.1     | 1                 | 12.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 120.2   | 0            | 0.2     | 0                 | 130.8           | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 126.39             | 72.57   | 8.56         | 79.19   | 16.54             | 303.27          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 25.55              | 14.28   | 5.54         | 4.91    | 0.99              | 51.29           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.71               | 9.95    | 1.36         | 1.43    | 0.32              | 15.8            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.65              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 64.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1043.38            | 269.66  | 2.16         | 789.54  | 252               | 2356.76         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 541.65             | 1982.89 | 144          | 217.5   | 76.14             | 2962.19         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 268.21             | 82.91   | 6.48         | 32.65   | 2.42              | 392.69          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 298.85             | 637.72  | 17.28        | 54.18   | 5.67              | 1013.7          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 44.53              | 130.33  | 5.76         | 18.36   | 2.16              | 201.15          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.44               | 2.85    | 0.43         | 0.53    | 0.13              | 5.39            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.07              | 27.96   | 1.62         | 4.93    | 5.17              | 51.77           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.29    | 0            | 1.01    | 0.33              | 2.73            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.47               | 2.6     | 0.53         | 2.27    | 0.74              | 8.63            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.37    | 0.01         | 0.04    | 0.01              | 0.61            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.39               | 0.46    | 0.03         | 0.08    | 0.01              | 0.99            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.39               | 25.62   | 0.65         | 0.33    | 0.25              | 28.26           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 16.78   | 0.97         | 2.96    | 3.1               | 31.06           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.89               | 0.74    | 0            | 2.19    | 0.7               | 5.89            | 0                  |

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

| 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               | 721.3              | 687.8   | 46.5         | 525     | 100.6             | 2081.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3043.4             | 2902.1  | 196.6        | 2213.8  | 424.8             | 8780.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.4               | 49.5    | 0.5          | 23.4    | 3.9               | 109.9           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16                 | 13.7    | 0.2          | 13.3    | 2.2               | 45.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5                  | 6       | 0            | 4.2     | 0.5               | 15.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.8                | 3.6     | 0            | 3       | 0.4               | 11.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.8                | 1.7     | 0            | 4       | 1                 | 11.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 186.8   | 0            | 0.1     | 0                 | 197.4           | 65                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.94             | 95.55   | 11.25        | 78.3    | 16.3              | 315.36          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.34              | 18.02   | 10.35        | 3.99    | 0.91              | 47.62           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.22               | 7.98    | 1.53         | 1.32    | 0.27              | 15.34           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.04              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.2               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 65.76              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1400.32            | 546.11  | 3.6          | 815.7   | 250.65            | 3016.39         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 620.85             | 1314.71 | 0            | 264.98  | 67.5              | 2268.05         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 287.29             | 150.22  | 0            | 30.34   | 4.05              | 471.91          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 412.07             | 545.18  | 0            | 50.76   | 8.64              | 1016.65         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 93.85              | 100.17  | 0            | 12.81   | 5.94              | 212.78          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.5                | 4       | 0            | 0.68    | 0.1               | 7.29            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 5.77               | 72.85   | 0            | 29.02   | 2.02              | 109.67          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.09               | 0.64    | 0            | 1.01    | 0.33              | 3.08            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.41               | 1.73    | 0            | 2.81    | 0.51              | 7.47            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.29               | 0.33    | 0            | 0.04    | 0.01              | 0.69            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.42               | 0.58    | 0            | 0.09    | 0                 | 1.11            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.1                | 17.72   | 0            | 0.67    | 0.1               | 19.6            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.46               | 43.71   | 0            | 17.41   | 1.21              | 65.8            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.88               | 1.51    | 0.01         | 2.26    | 0.69              | 7.54            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-06

| 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               | 704.2              | 497.3   | 178.9        | 546.9   | 134               | 2061.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2978.5             | 2094.7  | 759          | 2302.5  | 566.6             | 8701.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 39.4               | 27.6    | 2.6          | 21.5    | 11.5              | 102.8           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 10.6               | 11.3    | 0.4          | 17.4    | 2.2               | 42              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 3.9                | 1.5     | 0.1          | 3.2     | 0.5               | 9.4             | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.1                | 5.2     | 0            | 7       | 0.5               | 16              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 3.2     | 0            | 5.9     | 1                 | 14.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 13                 | 15.1    | 0            | 25.2    | 0.9               | 54.3            | 17                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 113.86             | 76.03   | 42.21        | 76.38   | 17.12             | 325.61          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 27.31              | 14.6    | 17.33        | 2.69    | 2.22              | 64.17           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.41               | 9.8     | 2.17         | 0.77    | 0.27              | 15.43           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.16              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.96              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 63.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 832.33             | 176.81  | 3.28         | 711.92  | 150.3             | 1874.66         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 634.08             | 1476.23 | 355.54       | 319.63  | 110.7             | 2896.2          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 382.42             | 98.86   | 6.77         | 28.92   | 47.25             | 564.24          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 509.63             | 279.83  | 18           | 115.48  | 116.64            | 1039.6          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 62.26              | 105.39  | 30.21        | 18.23   | 9.99              | 226.08          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.54               | 3.71    | 0.41         | 0.72    | 0.19              | 6.58            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 8.49               | 30.91   | 6.75         | 12.8    | 2.02              | 60.98           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.13               | 0.29    | 0            | 1.42    | 0.35              | 3.2             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.94               | 2.47    | 0.18         | 3.9     | 0.51              | 9.03            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.19               | 0.42    | 0.03         | 0.05    | 0.02              | 0.74            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.83               | 0.32    | 0.08         | 0.09    | 0.21              | 1.56            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.15               | 5.29    | 0.42         | 1.39    | 0.18              | 8.45            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.09               | 18.55   | 4.05         | 7.68    | 1.21              | 36.59           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.31               | 0.49    | 0            | 1.97    | 0.41              | 4.68            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-07

| 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               | 743.6              | 689.5   | 105          | 562.9   | 95.3              | 2196.5          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3139.3             | 2904.7  | 445.2        | 2375    | 400               | 9264.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 35.1               | 42.7    | 1            | 29.7    | 5.9               | 114.6           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.6               | 17.6    | 0.3          | 13.9    | 4                 | 51.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.6                | 2.7     | 0.1          | 5.6     | 2.4               | 15.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.2                | 8.1     | 0            | 1.4     | 0                 | 14.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.1                | 4.6     | 0            | 3.1     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 88.7    | 0            | 0       | 0                 | 99.6            | 34                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 116.89             | 93.53   | 25.38        | 79.98   | 8.77              | 324.57          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.78              | 16.5    | 20.73        | 5.62    | 8.77              | 67.42           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.78               | 7.39    | 1.83         | 0.54    | 0                 | 12.55           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.77              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.17              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1247.36            | 218.77  | 1.08         | 1255.2  | 97.2              | 2819.62         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 577.26             | 1158.59 | 426.6        | 135.17  | 0                 | 2297.63         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 312.49             | 99.62   | 6.48         | 12.95   | 162               | 593.55          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 363.09             | 462.43  | 21.6         | 17.29   | 0                 | 864.42          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 47.94              | 83.91   | 35.64        | 13.69   | 0                 | 181.2           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.57               | 4.12    | 0.43         | 0.4     | 0                 | 6.53            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 14.29              | 15.14   | 8.1          | 4.05    | 0                 | 41.58           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.1                | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.52            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.28               | 3.16    | 0.22         | 1.51    | 0                 | 8.19            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.17               | 0.2     | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.45            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.51               | 0.33    | 0.1          | 0.01    | 0                 | 0.97            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.46               | 16.84   | 0.51         | 0.2     | 0                 | 19.02           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 8.57               | 9.08    | 4.85         | 2.42    | 0                 | 24.95           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.46               | 0.6     | 0            | 3.48    | 0.27              | 7.04            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-08

| 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               | 735.7              | 594     | 82.1         | 500.3   | 86.9              | 1999.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3101.3             | 2505.1  | 347.6        | 2113.7  | 369.4             | 8437.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.8               | 48.9    | 1.9          | 25.2    | 16.2              | 124.2           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.7               | 12.6    | 0.9          | 9.9     | 0                 | 42.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.9                | 3.7     | 0.2          | 2.3     | 0                 | 12.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.6                | 3.4     | 0.3          | 1.5     | 0                 | 12              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.3                | 2.5     | 0.1          | 3.1     | 0                 | 11.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 243.8              | 150.9   | 29.3         | 0.9     | 0                 | 425             | 141                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 112.08             | 74.63   | 16.72        | 77.83   | 5.53              | 286.81          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.5               | 10.93   | 8.62         | 3.78    | 5.53              | 43.38           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.33               | 7.37    | 0.59         | 0.64    | 0                 | 12.95           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 30.89              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 14.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.99              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 890.95             | 234.48  | 36.06        | 876.6   | 54                | 2092.1          | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 726.71             | 1237.97 | 47.28        | 195.61  | 0                 | 2207.59         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 315.51             | 121.97  | 6.19         | 51.94   | 0                 | 495.63          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 541.08             | 228.98  | 23.92        | 119.35  | 0                 | 913.35          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 94.59              | 60.16   | 2.4          | 9.82    | 0                 | 166.98          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 4.04               | 2.67    | 0.33         | 0.5     | 0                 | 7.56            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.07              | 89.5    | 19.15        | 10.35   | 0                 | 131.09          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.21               | 0.68    | 0.13         | 1.03    | 0                 | 4.07            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.21               | 2.33    | 0.14         | 1.98    | 0                 | 7.68            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.32               | 0.17    | 0.01         | 0.04    | 0                 | 0.56            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.77               | 0.3     | 0.05         | 0.23    | 0                 | 1.36            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.44               | 4.4     | 0.1          | 0.59    | 0                 | 6.55            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.24               | 53.7    | 0.93         | 6.2     | 0                 | 68.09           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.47               | 0.65    | 0.1          | 2.43    | 0.15              | 5.23            | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2061.9             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8696.3             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 109.7              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 47.9               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 13.4               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 13.9               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 12.7               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 170.9              | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 305.04             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 54.56              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 14.15              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 22                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 18                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 60                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2348.7             | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2514.71            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 459.55             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 905.9              | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 191.15             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.46               | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 78.16              | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 3.08               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 8.36               | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.58               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.12               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 14.72              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 43.06              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 5.87               | 0                  |