

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 9-15.09.2024 rok Pilotaż DP

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-09-09   |
| Posiłki:   | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| Norma na energię dla podanej grupy:  | 1700 Kcal  |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%   |

### Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-09   |   |                              |   |   |
|---|---|------------------------------|---|---|
| I śniadanie   | obiad   | podwieczerek                 | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p> | <p>1. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki 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%</p> <p>2. Ziemiaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemiaki ]</p> <p>3. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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,</p> | <p>1. Brzoskwinia 80.00g</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <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>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [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</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica 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> |

|  |                           |  |  |  |
|--|---------------------------|--|--|--|
| <p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p> <p>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>agrest, truskawka]</p> |  | <p>okreźnice (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 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> |  |
|--|---------------------------|--|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-10

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|---|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>Bułki grahamki 55.00g</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>5. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>6. <b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> <li>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# zupa gotąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>P#o sos szpinakowy z białą fasolą 350.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 14%, Kukurydza konserwowa 9%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arbuz 150.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <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>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</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, 2024-09-11

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|---|--|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. 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>]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# zupa cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Por 3%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>P# surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K# 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>6. <b>P# sos pietruszkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</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. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# ser twarogowy półtłusty 60.00g</b></p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-12

| 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# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. <b>P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g</b> składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</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>5. 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>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. <b>P# twarożek z natką pietruszki 60.00g</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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-13

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li>2. <b>Bułki grahamki 55.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b><br/>[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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>5. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>2. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>3. <b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li>4. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>6. 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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>2. <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>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g 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%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>3. Ogórek 30.00g</li> <li>4. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol> |

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-14

| I śniadanie   | obiad   | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|---|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica 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>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja</p> | <p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. 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>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: p# jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> | <p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica 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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>   |   |   |   |   |
| <b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-15</b>  |   |   |   |   |
| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>podwieczerek</b>   | <b>kolacja</b>  | <b>posiłek dodatkowy</b>  |
| <p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</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>1. <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>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>1. <b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p> | <p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <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>3. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>zawierać <b>seler, gorczycę</b></p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4)<br/>100.00g składniki: Sałata 50%,<br/>Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru<br/>200.00g składniki: Woda<br/>wodociągowa 99%, #herbata<br/>czarna familijna 1% [składniki:<br/>mieszanka herbat czarnych ]</p> |  |
|--|--|--|---|--|

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 456.7              | 514.7   | 35.7         | 405.2   | 95.2              | 1507.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 1922.1             | 2162.2  | 150.9        | 1697.9  | 400.6             | 6333.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 21.4               | 39      | 0.7          | 11.1    | 3.8               | 76.3            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.2               | 17.2    | 0.1          | 16.4    | 2.4               | 48.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 3.9                | 3.1     | 0            | 3.1     | 0.5               | 10.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.2                | 8       | 0            | 4.9     | 0.5               | 16.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.8                | 4.2     | 0            | 5.7     | 1.3               | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 79.7    | 0            | 0       | 0                 | 90.1            | 30                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 68.98              | 54.71   | 8.56         | 56.92   | 15.52             | 204.7           | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.62              | 19.89   | 5.54         | 3.11    | 1.42              | 43.59           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 7.57               | 7.72    | 1.36         | 7.54    | 2.26              | 26.48           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.53              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 759.39             | 755.97  | 2.16         | 599.23  | 247.41            | 2364.17         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 707.79             | 1397.11 | 144          | 383.51  | 126.9             | 2759.32         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 307                | 278.64  | 6.48         | 51.47   | 9.45              | 653.05          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 469.22             | 563.83  | 17.28        | 206.65  | 57.51             | 1314.51         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 111.94             | 99.65   | 5.76         | 73.81   | 19.71             | 310.88          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.55               | 2.04    | 0.43         | 2.8     | 0.75              | 9.59            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 14.32              | 53.62   | 1.62         | 10.23   | 32.4              | 112.2           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.02    | 0            | 1.01    | 0.33              | 2.4             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.54               | 3.76    | 0.53         | 3.48    | 1.28              | 11.61           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.35               | 0.28    | 0.01         | 0.23    | 0.06              | 0.95            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.46               | 0.59    | 0.03         | 0.12    | 0.04              | 1.27            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.63               | 15.95   | 0.65         | 3.73    | 1.42              | 24.4            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 8.59               | 32.17   | 0.97         | 5.45    | 19.43             | 66.63           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.1                | 2.09    | 0            | 1.66    | 0.68              | 5.91            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-10

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 463.9              | 545.5  | 49           | 384.4   | 95.3              | 1538.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 1952.9             | 2289   | 207.9        | 1611.3  | 400               | 6461.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 24.9               | 24.6   | 0.8          | 16.4    | 5.9               | 72.7            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.3               | 18.5   | 0.1          | 15.3    | 4                 | 50.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4                  | 3.8    | 0            | 4.2     | 2.4               | 14.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.3                | 7.2    | 0            | 3.3     | 0                 | 13.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.8                | 3.4    | 0            | 4.4     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.7               | 10.7   | 0            | 126.9   | 0                 | 148.4           | 50                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 66.57              | 76.43  | 11.34        | 48.84   | 8.77              | 211.97          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.9               | 11.21  | 10.26        | 3.66    | 8.77              | 47.82           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.67               | 12.66  | 0.4          | 7.2     | 0                 | 26.94           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.64              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.21              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.15              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 625.47             | 440.06 | 1.35         | 749.43  | 97.2              | 1913.52         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 675.12             | 519.23 | 175.5        | 483.43  | 0                 | 1853.29         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 317.98             | 83.01  | 8.1          | 50.68   | 162               | 621.78          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 514.22             | 122.42 | 12.15        | 260.56  | 0                 | 909.35          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 114.01             | 50.63  | 2.7          | 70.3    | 0                 | 237.65          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.32               | 2.28   | 0.27         | 3.43    | 0                 | 9.3             | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 9.6                | 54.92  | 11.25        | 62.62   | 0                 | 138.39          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0.12   | 0            | 1.62    | 0                 | 2.79            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.59               | 3.41   | 0.1          | 3.7     | 0                 | 9.83            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.36               | 0.22   | 0.09         | 0.24    | 0                 | 0.92            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.55               | 0.2    | 0.02         | 0.31    | 0                 | 1.1             | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.63               | 2.14   | 0.25         | 4.51    | 0                 | 9.55            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.75               | 32.95  | 6.74         | 37.57   | 0                 | 83.03           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 1.73               | 1.22   | 0            | 2.08    | 0.27              | 4.78            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 559.4              | 664.9   | 46.5         | 399.2   | 103.2             | 1773.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2351               | 2785.3  | 196.6        | 1675.5  | 433.2             | 7441.8          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.1               | 40.1    | 0.5          | 22.1    | 4.5               | 98.6            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.1               | 29.8    | 0.2          | 14.2    | 3.6               | 66              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.2                | 6.7     | 0            | 4.7     | 0.8               | 19.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.5                | 12.6    | 0            | 2.6     | 0.5               | 18.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.1                | 7       | 0            | 4.2     | 1.3               | 16.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 134.1   | 0            | 9.1     | 0                 | 153.7           | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 71.89              | 62.44   | 11.25        | 48.95   | 14.1              | 208.64          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.8               | 13.38   | 10.35        | 3.77    | 0.57              | 42.88           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 7.99               | 6.92    | 1.53         | 6.93    | 1.86              | 25.24           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.18              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 54.16              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2341.59            | 366.89  | 3.6          | 722.79  | 236.07            | 3670.95         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 673.5              | 1201.76 | 0            | 441.85  | 91.8              | 2408.92         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 594.55             | 124.52  | 0            | 89.29   | 9.99              | 818.36          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 408.74             | 199.15  | 0            | 305.29  | 55.35             | 968.53          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 106.9              | 65.18   | 0            | 69.76   | 18.89             | 260.74          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.53               | 2.57    | 0            | 2.77    | 0.64              | 8.52            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 60.59              | 49.74   | 0            | 13.5    | 1.79              | 125.64          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0.44    | 0            | 1.06    | 0.33              | 2.87            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.24               | 5.12    | 0            | 2.69    | 0.7               | 11.77           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.36               | 0.3     | 0            | 0.24    | 0.06              | 0.98            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.47               | 0.23    | 0            | 0.34    | 0.02              | 1.08            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 4.5                | 3.49    | 0            | 4       | 1.06              | 13.06           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 36.35              | 29.84   | 0            | 8.1     | 1.07              | 75.38           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.5                | 1.01    | 0.01         | 2       | 0.65              | 9.17            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-12

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 493.2              | 540.3   | 66.9         | 472.7   | 95.3              | 1668.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2077.7             | 2264.9  | 282.5        | 1982.9  | 400               | 7008.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 29                 | 35.6    | 0.5          | 21.3    | 5.9               | 92.5            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.2               | 21.4    | 0.5          | 17.4    | 4                 | 55.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4                  | 3.3     | 0            | 3.9     | 2.4               | 13.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.3                | 9.9     | 0            | 4.5     | 0                 | 17.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.8                | 5.4     | 0.1          | 5.7     | 0                 | 16.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 21.3    | 0            | 0.6     | 0                 | 33.1            | 11                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 69.91              | 55.99   | 16.33        | 62.36   | 8.77              | 213.38          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 15.63              | 17.98   | 13.09        | 3.72    | 8.77              | 59.21           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.58               | 9.67    | 2.7          | 9.31    | 0                 | 28.27           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.24              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.35              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.41              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 695.94             | 523.71  | 2.7          | 847.94  | 97.2              | 2167.51         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 767.64             | 1339.66 | 180.9        | 460.92  | 0                 | 2749.13         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 337.15             | 105.21  | 5.4          | 106.61  | 162               | 716.38          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 579.02             | 268.88  | 12.15        | 308.03  | 0                 | 1168.09         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 115.99             | 78.25   | 4.05         | 85.29   | 0                 | 283.59          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.28               | 3.77    | 0.4          | 3.55    | 0                 | 11.02           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 13.35              | 27.48   | 10.35        | 15.26   | 0                 | 66.45           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.05               | 1.45    | 0            | 1.02    | 0                 | 3.53            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.87               | 3.63    | 0.51         | 3.4     | 0                 | 10.42           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.37               | 0.18    | 0.04         | 0.28    | 0                 | 0.89            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.66               | 0.51    | 0.03         | 0.27    | 0                 | 1.48            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 3.01               | 6.55    | 0.21         | 4.69    | 0                 | 14.48           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 8.01               | 16.49   | 6.2          | 9.15    | 0                 | 39.87           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 1.93               | 1.45    | 0            | 2.35    | 0.27              | 5.41            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-13

| 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               | 231                | 778.8   | 112.7        | 409.3   | 106.2             | 1638.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 971.8              | 3263.4  | 473.4        | 1713.2  | 447.7             | 6869.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 11.4               | 37.6    | 6.7          | 12.2    | 7.7               | 75.8            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 6.2                | 30.7    | 4.2          | 18.1    | 2.2               | 61.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 1.4                | 5       | 2.4          | 4       | 0.4               | 13.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 1.7                | 14.8    | 0            | 4.2     | 0.6               | 21.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.8                | 8       | 0.1          | 5.4     | 1.3               | 18.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 1.4                | 80.1    | 0            | 0       | 0.5               | 82.1            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 34.53              | 96.13   | 12.46        | 53.06   | 14.71             | 210.91          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 6.48               | 14.45   | 11.29        | 4.99    | 1.34              | 38.57           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.77               | 16.5    | 1.08         | 7.47    | 1.86              | 31.68           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.83              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 30.53              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 48.64              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 285.81             | 365.11  | 104.4        | 591.45  | 139.14            | 1485.91         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 405.93             | 1284.25 | 253.8        | 452.06  | 117.72            | 2513.77         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 72.73              | 128.96  | 170.1        | 44.21   | 35.9              | 451.91          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 200.21             | 488.88  | 18.9         | 192.2   | 120.15            | 1020.35         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 46.6               | 141.92  | 7.2          | 68.65   | 21.33             | 285.7           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.83               | 3.9     | 0.45         | 2.59    | 0.7               | 9.48            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 62.77              | 33.4    | 17.25        | 12.56   | 1.79              | 127.8           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.02               | 1.44    | 0            | 1.01    | 0.34              | 3.82            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.25               | 5.96    | 0.85         | 3.55    | 0.71              | 14.34           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.46    | 0.05         | 0.24    | 0.07              | 0.99            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.26               | 0.26    | 0.03         | 0.1     | 0.15              | 0.82            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 3.1                | 7.65    | 0.85         | 4       | 1.11              | 16.73           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 37.66              | 20.04   | 10.35        | 7.54    | 1.07              | 76.68           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 0.79               | 1.01    | 0.29         | 1.64    | 0.38              | 3.71            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-14

| 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               | 472.9              | 502.4  | 162.2        | 398.5   | 95.3              | 1631.5          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 1990               | 2116.2 | 684.1        | 1679.3  | 400               | 6869.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 22                 | 37.4   | 5.7          | 22      | 5.9               | 93.2            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.9               | 13.1   | 3.5          | 7.9     | 4                 | 41.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.3                | 3.1    | 1.5          | 1.7     | 2.4               | 13.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.5                | 4.8    | 0.4          | 1.9     | 0                 | 9.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4                  | 3      | 0.5          | 4.5     | 0                 | 12.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 73     | 0            | 0.9     | 0                 | 84.3            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 70.67              | 61.43  | 27.72        | 64.12   | 8.77              | 232.74          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.47              | 4.65   | 13.48        | 5.3     | 8.77              | 45.69           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 7.32               | 5.81   | 2            | 8.92    | 0                 | 24.07           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 21.95              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.88              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 53.17              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 814.29             | 144.5  | 53.19        | 803.58  | 97.2              | 1912.77         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 615                | 989.03 | 245.96       | 536.57  | 0                 | 2386.57         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 292.78             | 87.5   | 98.82        | 83.69   | 162               | 724.8           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 405.14             | 449.78 | 86.94        | 344.35  | 0                 | 1286.22         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 105.55             | 113.73 | 38.07        | 86.95   | 0                 | 344.31          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.35               | 2.34   | 0.88         | 3.34    | 0                 | 8.92            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 9.6                | 153.4  | 3.37         | 62.62   | 0                 | 229             | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0      | 0            | 1.03    | 0                 | 2.06            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.28               | 2.85   | 0.34         | 3.71    | 0                 | 9.2             | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.36               | 0.34   | 0.08         | 0.3     | 0                 | 1.09            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.44               | 0.3    | 0.06         | 0.35    | 0                 | 1.16            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 3.9                | 17.33  | 0.36         | 5.59    | 0                 | 27.2            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.75               | 23.76  | 2.02         | 37.57   | 0                 | 69.12           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.26               | 0.4    | 0.14         | 2.23    | 0.27              | 4.78            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-15

| 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               | 560.5              | 554.8  | 151.7        | 329.7   | 95.3              | 1692.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2351.8             | 2324.9 | 634.8        | 1385.8  | 400               | 7097.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 27.3               | 32.5   | 2.8          | 14.9    | 5.9               | 83.7            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 21.8               | 24     | 8            | 9.3     | 4                 | 67.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.6                | 4.7    | 4.9          | 2.1     | 2.4               | 21.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 7.5                | 9.3    | 2.2          | 1.8     | 0                 | 21              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.5                | 5      | 0.2          | 4.2     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 325.2              | 33.7   | 56.7         | 0       | 0                 | 415.7           | 138                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 66.92              | 55.1   | 17.12        | 50      | 8.77              | 197.94          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.07              | 7.9    | 8.59         | 3.16    | 8.77              | 42.5            | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.62               | 6.15   | 0.24         | 7.29    | 0                 | 20.31           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.74              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 37.11              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 44.16              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 481.81             | 128.37 | 17.48        | 887.58  | 97.2              | 1612.44         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 843.4              | 626.67 | 28.03        | 368.68  | 0                 | 1866.8          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 336.31             | 107.4  | 16.6         | 40.33   | 162               | 662.65          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 647.08             | 168.92 | 29.06        | 187.21  | 0                 | 1032.28         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 122.69             | 47.83  | 3.98         | 66.25   | 0                 | 240.76          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.1                | 2.5    | 0.35         | 2.71    | 0                 | 10.67           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 208.22             | 27.34  | 23.03        | 58.87   | 0                 | 317.47          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.5                | 0.67   | 0.23         | 1.01    | 0                 | 4.43            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.43               | 3.62   | 0.24         | 3.25    | 0                 | 10.55           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.41               | 0.15   | 0.01         | 0.22    | 0                 | 0.81            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.89               | 0.23   | 0.05         | 0.14    | 0                 | 1.33            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.98               | 4.03   | 0.1          | 4.16    | 0                 | 11.28           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 8.36               | 16.4   | 0            | 35.32   | 0                 | 60.09           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 1.33               | 0.35   | 0.04         | 2.46    | 0.27              | 4.03            | 0                  |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 1635.7             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 6868.8             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 84.7               | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 55.9               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 15.3               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 17                 | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 15.4               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 143.9              | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 211.47             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 45.75              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 26.14              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 20                | -                  | 19                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 28                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 50                | -                  | 53                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2161.04            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2362.54            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 664.13             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 1099.91            | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 280.52             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 9.64               | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 159.56             | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 3.13               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 11.1               | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.95               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.18               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 16.67              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 67.26              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 5.4                | 0                  |