

## Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 11-17.11.2024 rok, pilotaż DP

|   |   |
|---|---|
| <b>Ile dni:</b>   | 7   |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>  | 2024-11-11  |
| <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>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br><b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br><b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br><b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br><b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br><b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br><b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br><b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br><b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br><b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| <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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>   |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11**

| 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem truskawkowy 30.00g</b> [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <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>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</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]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. 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%</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>1. <b>Rogaliki drożdżowe 60.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, Marmolada wieloowocowa STOWIT 19%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 19%</b>, Cukier puder S 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Żółtka jaja kurzego 4%</b>, <b>Cukier cynamonowy Delecta 1%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12**

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|--|---|
| <p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> | <p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13**

| 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 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poleśdźwica 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, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w poleśdźwica sopočka aro 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> </ol> |
|--|--|---|---|--|

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

| 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica 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>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</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>P# zupa krupnik 350.00g</b> 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. <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%</p> | <p>1. <b>P#d budyń 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p> <p>2. Brzoskwinia 50.00g</p> | <p>1. <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>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. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

smaku E621, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać **seler, gorczycę]**

8. **Kawa zbożowa z mlekiem,  
bez cukru 200.00g** składniki:  
Woda wodociągowa 88%, **Mleko  
spożywcze 1.5% tłuszczu  
10%**, Kawa zbożowa naturalna  
do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <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>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 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> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 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>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>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>]</li> </ol> |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16

| 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>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w połędwica sopočka aro 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

| I śniadanie  | obiad   | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkiem 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 763.9              | 524.1  | 168.6        | 469.8   | 95.3              | 2021.9          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3222.5             | 2213   | 710          | 1987    | 400               | 8532.7          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 30.6               | 41.1   | 2.8          | 22      | 5.9               | 102.5           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.5               | 9.5    | 5.1          | 7.6     | 4                 | 44              | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.6                | 2.7    | 0.6          | 1.7     | 2.4               | 12.2            | 55                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.5                | 3.3    | 2.7          | 1.5     | 0                 | 14.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.2                | 1.9    | 1.4          | 3.1     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.9               | 97.5   | 26.3         | 0.5     | 0                 | 135.3           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 123                | 71     | 27.89        | 78.56   | 8.77              | 309.24          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 25.59              | 16.97  | 11.97        | 3.19    | 8.77              | 66.52           | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.41               | 5.3    | 0.46         | 0.54    | 0                 | 10.72           | 37                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.57              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.53              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 56.9               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 819.79             | 268.48 | 37.28        | 1046.52 | 97.2              | 2269.28         | 113                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 680.86             | 1062.6 | 39.2         | 161.05  | 0                 | 1943.74         | 41                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 337.19             | 91.17  | 19.17        | 37.9    | 162               | 647.45          | 71                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 483.22             | 420.75 | 36.14        | 82.09   | 0                 | 1022.21         | 176                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.39              | 78     | 3.79         | 15.76   | 0                 | 187.95          | 62                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.71               | 2.48   | 0.4          | 0.41    | 0                 | 6.02            | 94                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 14.73              | 8.55   | 0.08         | 4.05    | 0                 | 27.42           | 6                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.28   | 0.11         | 1.02    | 0                 | 2.52            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.86               | 1.6    | 0.94         | 1.51    | 0                 | 7.92            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.2    | 0.02         | 0.04    | 0                 | 0.57            | 57                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.58               | 0.33   | 0.04         | 0.14    | 0                 | 1.1             | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.49               | 17.73  | 0.18         | 0.25    | 0                 | 19.67           | 171                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 8.84               | 5.13   | 0.05         | 2.42    | 0                 | 16.45           | 25                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.27               | 0.74   | 0.1          | 2.9     | 0.27              | 5.67            | 126                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 647.3              | 648.7  | 66.9         | 561.2   | 95.3              | 2019.7          | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2736.5             | 2723.7 | 282.5        | 2366.1  | 400               | 8508.9          | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 34                 | 34.4   | 0.5          | 21.5    | 5.9               | 96.4            | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11                 | 23.6   | 0.5          | 15      | 4                 | 54.2            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4                  | 7.9    | 0            | 2.2     | 2.4               | 16.7            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 8      | 0            | 5.9     | 0                 | 17              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 3.9    | 0.1          | 5.5     | 0                 | 13.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.1               | 126.6  | 0            | 18.1    | 0                 | 156.9           | 52                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 104.1              | 78.74  | 16.33        | 85.44   | 8.77              | 293.4           | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 16.14              | 17.13  | 13.09        | 3.73    | 8.77              | 58.88           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.19               | 8.24   | 2.7          | 0.87    | 0                 | 14.01           | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 17.15              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 23.53              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 59.32              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1130.41            | 370.94 | 2.7          | 792.58  | 97.2              | 2393.85         | 121                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 573.87             | 1086.9 | 180.9        | 218.45  | 0                 | 2060.13         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 335.71             | 217.84 | 5.4          | 37.39   | 162               | 758.35          | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 398.39             | 436.62 | 12.15        | 91.32   | 0                 | 938.49          | 162                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 56.86              | 80.14  | 4.05         | 18.78   | 0                 | 159.84          | 52                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.36               | 2.82   | 0.4          | 0.86    | 0                 | 5.46            | 85                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.92               | 12.85  | 10.35        | 90.07   | 0                 | 119.2           | 21                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.6    | 0            | 2.16    | 0                 | 3.88            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.93               | 3.17   | 0.51         | 3.79    | 0                 | 9.42            | 104                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.25   | 0.04         | 0.04    | 0                 | 0.52            | 52                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.62               | 0.51   | 0.03         | 0.1     | 0                 | 1.27            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.03               | 10.58  | 0.21         | 3.79    | 0                 | 15.63           | 136                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.55               | 7.71   | 6.2          | 6.87    | 0                 | 24.35           | 35                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.14               | 1.03   | 0            | 2.2     | 0.27              | 5.98            | 133                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 788.6              | 551.6  | 105          | 483.2   | 108.4             | 2037            | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3336.3             | 2325.2 | 445.2        | 2040.6  | 457.9             | 8605.4          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28.5               | 31.5   | 1            | 22.2    | 6.1               | 89.5            | 90                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.3               | 13.1   | 0.3          | 10.4    | 2                 | 37.2            | 56                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.9                | 2.6    | 0.1          | 3.5     | 0.4               | 10.8            | 49                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 5      | 0            | 1.4     | 0.5               | 10.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.7    | 0            | 3.1     | 1                 | 10.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 55.5   | 0            | 0       | 0.3               | 66.2            | 22                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 144.47             | 79.36  | 25.38        | 75.47   | 16.42             | 341.12          | 145                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 26.85              | 8.44   | 20.73        | 2.42    | 1.47              | 59.93           | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 5.34   | 1.83         | 0.54    | 0.32              | 10.76           | 36                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.5               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 14.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 68.71              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1309.42            | 152.14 | 1.08         | 1093.05 | 140.57            | 2696.28         | 135                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 830.31 | 426.6        | 135.13  | 93.42             | 2027.12         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 268.21             | 53.75  | 6.48         | 11.98   | 19.71             | 360.14          | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 279.68 | 21.6         | 17.29   | 48.87             | 666.3           | 115                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 64.35  | 35.64        | 13.33   | 3.78              | 161.64          | 53                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 2.28   | 0.43         | 0.36    | 0.17              | 4.69            | 75                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 25.85  | 8.1          | 4.05    | 5.17              | 55.25           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4    | 0            | 1.01    | 0.34              | 2.85            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 2.14   | 0.22         | 1.51    | 0.74              | 7.1             | 79                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.13   | 0.03         | 0.03    | 0.02              | 0.39            | 39                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.23   | 0.1          | 0.01    | 0.09              | 0.84            | 84                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 6.18   | 0.51         | 0.2     | 0.28              | 8.57            | 75                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 12.27  | 4.85         | 2.42    | 3.1               | 29.91           | 45                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.63               | 0.42   | 0            | 3.03    | 0.39              | 6.74            | 150                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 724.3              | 597     | 97.9         | 505.5   | 95.3              | 2020            | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3055.2             | 2511.9  | 412.9        | 2133    | 400               | 8513.1          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.9               | 40.5    | 4.9          | 22.1    | 5.9               | 105.5           | 106                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.7               | 16.9    | 2.1          | 11.8    | 4                 | 51.7            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.2                | 3.5     | 1.3          | 2.9     | 2.4               | 15.4            | 71                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 6.3     | 0.4          | 3.5     | 0                 | 14.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 4.3     | 0            | 4.1     | 0                 | 13.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 134.3   | 6.1          | 56.2    | 0                 | 207             | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 113.65             | 74.67   | 15.12        | 78.43   | 8.77              | 290.67          | 123                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.44              | 12.72   | 12.64        | 4.1     | 8.77              | 52.7            | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.33               | 8.35    | 0.85         | 1.53    | 0                 | 15.07           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.51              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.06              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.43              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1316.62            | 304.67  | 61.09        | 701.56  | 97.2              | 2481.16         | 124                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 638.13             | 1215.99 | 263.08       | 391.53  | 0                 | 2508.74         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 284.05             | 105.12  | 151.34       | 45.43   | 162               | 747.96          | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.13             | 189.49  | 129.84       | 137.5   | 0                 | 862.97          | 149                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 86.29              | 58.11   | 18.32        | 21.68   | 0                 | 184.41          | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.55               | 2.45    | 0.39         | 1.23    | 0                 | 6.64            | 103                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 15.28   | 2.03         | 13.41   | 0                 | 42.81           | 7                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0.01         | 1.79    | 0                 | 3.3             | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 2.4     | 0.38         | 2.34    | 0                 | 8.01            | 89                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.19    | 0.04         | 0.08    | 0                 | 0.62            | 63                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.2     | 0.21         | 0.17    | 0                 | 1.02            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.4                | 3.7     | 0.52         | 3.63    | 0                 | 9.28            | 81                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 9.17    | 1.22         | 8.04    | 0                 | 25.68           | 39                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.65               | 0.84    | 0.16         | 1.94    | 0.27              | 6.2             | 137                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        |         |       |        |       | Obiad   |       | Podwieczorek |  | Kolacja |  | Posiłek dodatkowy |  | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|-------|--------|-------|---------|-------|--------------|--|---------|--|-------------------|--|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |       |        |       |         |       |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 684                | 573.9   | 61.5  | 591.1  | 114.1 | 2024.9  | 102   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2888               | 2414.9  | 260.5 | 2486   | 480.7 | 8530.2  | 102   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 27.5               | 25.4    | 0.9   | 24.8   | 4.7   | 83.4    | 84    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.5               | 15.9    | 0.3   | 20.9   | 3.4   | 55.2    | 84    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.2                | 3.8     | 0     | 3.8    | 0.8   | 12.7    | 57    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.2                | 6.9     | 0     | 8.9    | 0.5   | 21.6    | -     |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 2.7     | 0     | 6.7    | 1     | 15.5    | -     |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.7               | 285.2   | 0     | 33.6   | 0     | 330.7   | 110   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 111.84             | 86.86   | 14.31 | 76.16  | 16.12 | 305.31  | 129   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 25.68              | 12.18   | 14.13 | 2.68   | 0.98  | 55.66   | 118   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.24               | 9.21    | 1.26  | 0.7    | 0.32  | 13.75   | 45    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -     | -      | -     | -       | 14.61 |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -     | -      | -     | -       | 21.76 |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -     | -      | -     | -       | 63.64 |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 818.66             | 205.04  | 0     | 732.26 | 241.2 | 1997.17 | 100   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 561.8              | 1783.47 | 0     | 358.04 | 76.14 | 2779.46 | 60    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 334.87             | 239.45  | 0     | 37.59  | 2.42  | 614.34  | 68    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 354.15             | 453.65  | 0     | 156.12 | 5.67  | 969.6   | 167   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 55.4               | 113.51  | 0     | 29.45  | 2.16  | 200.54  | 66    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.37               | 5.15    | 0     | 0.71   | 0.13  | 7.38    | 115   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.31               | 67.03   | 0     | 7.32   | 5.17  | 85.84   | 15    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 1.43    | 0     | 1.56   | 0.33  | 4.44    | 44    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.71               | 2.17    | 0     | 4.07   | 0.74  | 9.71    | 107   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.37    | 0     | 0.06   | 0.01  | 0.64    | 65    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.53               | 0.79    | 0     | 0.12   | 0.01  | 1.45    | 146   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1                  | 4.72    | 0     | 1.38   | 0.25  | 7.36    | 64    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.78               | 31.48   | 0     | 4.39   | 3.1   | 42.76   | 65    |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0     | 0      | 0     | 0       | 0     |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.27               | 0.56    | 0     | 2.03   | 0.67  | 4.99    | 110   |              |  |         |  |                   |  |                 |                    |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 708.6              | 531.1   | 105          | 543.4   | 95.3              | 1983.6          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2996.7             | 2234.5  | 445.2        | 2293.3  | 400               | 8369.8          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35                 | 37.9    | 1            | 29.5    | 5.9               | 109.6           | 110                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 10.9               | 13.2    | 0.3          | 12.6    | 4                 | 41.3            | 62                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.9                | 3.6     | 0.1          | 4.6     | 2.4               | 14.8            | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 3.9     | 0            | 1.4     | 0                 | 8.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.4     | 0            | 3.1     | 0                 | 9.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 72.4    | 0            | 0       | 0                 | 83.6            | 28                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 118.79             | 71.19   | 25.38        | 78.1    | 8.77              | 302.24          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.51              | 18.4    | 20.73        | 4.72    | 8.77              | 68.15           | 145                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 12.63   | 1.83         | 0.64    | 0                 | 17.83           | 59                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.84              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.47              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1205.83            | 214.28  | 1.08         | 1326.15 | 97.2              | 2844.55         | 142                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 584.85             | 1412.35 | 426.6        | 152.41  | 0                 | 2576.22         | 54                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 311.41             | 116.68  | 6.48         | 8.74    | 162               | 605.33          | 68                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.85             | 370.92  | 21.6         | 11.35   | 0                 | 810.73          | 140                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 48.58              | 91.65   | 35.64        | 5.77    | 0                 | 181.64          | 60                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.53               | 4.27    | 0.43         | 0.41    | 0                 | 6.66            | 105                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 36.16   | 8.1          | 10.35   | 0                 | 66.68           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.52            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 1.95    | 0.22         | 1.98    | 0                 | 6.64            | 74                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.24    | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.48            | 48                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.6                | 0.34    | 0.1          | 0.02    | 0                 | 1.06            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.47               | 14.12   | 0.51         | 0.51    | 0                 | 16.62           | 144                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 21.69   | 4.85         | 6.2     | 0                 | 40.01           | 59                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.34               | 0.59    | 0            | 3.68    | 0.27              | 7.11            | 158                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 726.7              | 574.1  | 98.5         | 477.6   | 95.3              | 1972.3          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3066.8             | 2424.3 | 417.2        | 2016.7  | 400               | 8325.2          | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 28                 | 40.3   | 2.3          | 19      | 5.9               | 95.6            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.6               | 8.7    | 1.1          | 10.1    | 4                 | 39.8            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.9                | 2.4    | 0.3          | 2.4     | 2.4               | 12.6            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.2                | 2.7    | 0.4          | 1.4     | 0                 | 9.9             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 1.7    | 0.1          | 3.1     | 0                 | 10.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127                | 118.2  | 35.2         | 0       | 0                 | 280.5           | 93                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 120.64             | 88     | 20.06        | 77.77   | 8.77              | 315.26          | 133                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 23.62              | 12.6   | 12.15        | 2.55    | 8.77              | 59.71           | 127                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.22               | 9.2    | 0.71         | 0.64    | 0                 | 14.8            | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 18.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.24              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 61                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 839.44             | 343.68 | 43.27        | 1095.75 | 97.2              | 2419.35         | 121                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 665.14             | 1160.1 | 56.73        | 152.41  | 0                 | 2034.4          | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 307.34             | 109.8  | 7.43         | 8.74    | 162               | 595.33          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 479.55             | 445.89 | 28.71        | 11.35   | 0                 | 965.5           | 167                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 98                 | 85.24  | 2.88         | 5.77    | 0                 | 191.91          | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.24               | 3.07   | 0.39         | 0.41    | 0                 | 7.13            | 112                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 5.77               | 30.5   | 24.04        | 10.35   | 0                 | 70.67           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.65               | 0.83   | 0.16         | 1.01    | 0                 | 3.67            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.57               | 1.95   | 0.17         | 1.98    | 0                 | 6.69            | 75                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.25   | 0.02         | 0.03    | 0                 | 0.62            | 62                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.59               | 0.41   | 0.06         | 0.02    | 0                 | 1.09            | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.12               | 14.95  | 0.13         | 0.51    | 0                 | 16.71           | 145                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 3.46               | 18.3   | 1.12         | 6.2     | 0                 | 29.1            | 43                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.33               | 0.95   | 0.12         | 3.04    | 0.27              | 6.04            | 134                |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2011.3             | 100                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8483.6             | 100                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 97.5               | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 46.2               | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 13.6               | 62                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.6               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 180                | 60                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 308.18             | 130                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 60.22              | 128                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 13.85              | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 18                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 21                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 57                | -                  | 60                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2443.09            | 122                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2275.69            | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 618.41             | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 890.83             | 154                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 181.13             | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.28               | 98                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 66.84              | 12                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.31               | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 7.93               | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.55               | 55                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.12               | 112                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 13.41              | 117                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 29.75              | 44                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.1                | 135                |