

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 20-26.01.2025 rok, Pilotaż DP

|   |   |
|---|---|
| <b>Ile dni:</b>   | 7   |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>  | 2025-01-20  |
| <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 (2) (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: 51 - 65; 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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>   |

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-20**

| 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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler korzeniowy 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol> |

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-21

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek   | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|---|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P# 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> <li>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%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>Rw galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</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, 2025-01-22

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek   | kolacja  | posiłek dodatkowy  |
|---|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>8. <b>Jaja gotowane iżż 25.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. <b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>7. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> <li>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-23

| I śniadanie  | obiad  | podwieczorek  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o pieczeń: indyk mielony, faszzerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw budyń z bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%</b>, Banan 16%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 4%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</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 130.00g</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# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-24

| 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 150.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li><b>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol> |

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-25

| I śniadanie   | obiad  | podwieczorek  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# serek wiejski 60.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>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>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-26

| 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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p> | <p>1. <b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-20

| 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              | 760.3              | 571.5  | 41.5         | 527.3   | 137.5             | 2038.3          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3214.5             | 2396.3 | 175.4        | 2225.3  | 578.1             | 8589.7          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31.9               | 32.8   | 0.3          | 23.6    | 6.8               | 95.6            | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.2               | 22.9   | 0.3          | 12.6    | 4.9               | 53.2            | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.2                | 2.6    | 0            | 2.4     | 1.2               | 10.6            | 48                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 11.8   | 0            | 4.1     | 0.5               | 19.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 6.6    | 0            | 4.4     | 1                 | 16.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 73.5   | 0            | 0.6     | 0                 | 85              | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 131.81             | 62.35  | 10.08        | 80.08   | 16.46             | 300.8           | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.98              | 14.3   | 9.72         | 4.61    | 1.04              | 44.67           | 95                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 8.03   | 1.71         | 0.59    | 0.32              | 13.38           | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.24              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.53              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 61.23              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1163.17            | 257.94 | 0            | 1063.68 | 349.2             | 2834            | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 567.57             | 1627.6 | 0            | 183.79  | 76.14             | 2455.11         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 294.13             | 104.07 | 0            | 61.77   | 2.42              | 462.41          | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 363.65             | 465.67 | 0            | 92.04   | 5.67              | 927.04          | 160                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.96              | 106.98 | 0            | 17.03   | 2.16              | 173.14          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.49               | 2.99   | 0            | 0.46    | 0.13              | 5.08            | 79                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 40.38  | 0            | 4.62    | 5.17              | 152.25          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.4    | 0            | 1.02    | 0.33              | 2.87            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 5.12   | 0            | 2.48    | 0.74              | 10.83           | 120                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.32   | 0            | 0.04    | 0.01              | 0.55            | 56                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.51               | 0.38   | 0            | 0.16    | 0.01              | 1.07            | 107                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.44               | 15.98  | 0            | 0.33    | 0.25              | 18.01           | 157                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 24.23  | 0            | 2.77    | 3.1               | 37.35           | 56                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.23               | 0.71   | 0            | 2.95    | 0.97              | 7.08            | 157                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-21

| 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              | 745.7              | 486.7  | 105          | 512.5   | 95.3              | 1945.4          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3152.8             | 2051.8 | 445.2        | 2160    | 400               | 8210            | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 32.8               | 25.9   | 1            | 19.7    | 5.9               | 85.5            | 86                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.3               | 10.6   | 0.3          | 13.9    | 4                 | 41.3            | 62                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.3                | 1.7    | 0.1          | 1.9     | 2.4               | 10.6            | 49                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 4.1    | 0            | 1.5     | 0                 | 8.8             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.4    | 0            | 3.2     | 0                 | 9.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.3               | 45     | 0            | 13      | 0                 | 70.5            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 126.91             | 75.07  | 25.38        | 77.79   | 8.77              | 313.94          | 134                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 25.9               | 16.56  | 20.73        | 3.41    | 8.77              | 75.39           | 160                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.3                | 6.68   | 1.83         | 1.64    | 0                 | 12.47           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.68              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.03              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 63.29              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 941.6              | 213.26 | 1.08         | 682.71  | 97.2              | 1935.86         | 97                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 597.52             | 728.13 | 426.6        | 368.91  | 0                 | 2121.17         | 45                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 338.73             | 73.43  | 6.48         | 34.49   | 162               | 615.14          | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 396.82             | 211.74 | 21.6         | 95.53   | 0                 | 725.7           | 125                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 50.16              | 49.2   | 35.64        | 30.66   | 0                 | 165.67          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.46               | 2.04   | 0.43         | 0.91    | 0                 | 4.85            | 76                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.26             | 8.47   | 8.1          | 27.2    | 0                 | 146.04          | 26                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.27   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.39            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 1.9    | 0.22         | 1.96    | 0                 | 6.51            | 73                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.12   | 0.03         | 0.07    | 0                 | 0.42            | 43                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.63               | 0.19   | 0.1          | 0.08    | 0                 | 1.02            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.34               | 8.14   | 0.51         | 3.12    | 0                 | 13.12           | 114                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.35               | 5.08   | 4.85         | 16.32   | 0                 | 33.62           | 50                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.61               | 0.59   | 0            | 1.89    | 0.27              | 4.83            | 107                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-22

| 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              | 743.9              | 616.8   | 89.2         | 472.3   | 95.3              | 2017.7          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3138.1             | 2595.4  | 376.7        | 1991.3  | 400               | 8501.6          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 31                 | 37.7    | 0.7          | 16.3    | 5.9               | 91.7            | 92                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.9               | 17.4    | 0.7          | 11.9    | 4                 | 52.1            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.8                | 3.8     | 0            | 2.3     | 2.4               | 14.5            | 65                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 7.1     | 0            | 3.9     | 0                 | 14.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 4.1     | 0.1          | 4.2     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 73.8               | 97.7    | 0            | 39      | 0                 | 210.6           | 71                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 115.93             | 81.56   | 21.78        | 75.9    | 8.77              | 303.95          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.07              | 15.72   | 17.46        | 4.6     | 8.77              | 60.63           | 129                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 8.67    | 3.6          | 2.15    | 0                 | 17.15           | 57                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.63              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.09              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 60.28              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1177.89            | 252.67  | 3.6          | 844.4   | 97.2              | 2375.77         | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 565.72             | 1636.84 | 241.2        | 378.53  | 0                 | 2822.3          | 60                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 276.76             | 259.12  | 7.2          | 47.14   | 162               | 752.24          | 84                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 335.53             | 336.43  | 16.2         | 72.8    | 0                 | 760.97          | 132                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.78              | 93.52   | 5.4          | 27.6    | 0                 | 173.31          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.84               | 2.97    | 0.54         | 0.98    | 0                 | 6.34            | 99                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 40.7    | 13.8         | 12.09   | 0                 | 168.67          | 29                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.39               | 0.3     | 0            | 1.2     | 0                 | 2.9             | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.56               | 2.26    | 0.68         | 2.49    | 0                 | 8.01            | 89                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.29    | 0.05         | 0.07    | 0                 | 0.6             | 60                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.48               | 0.45    | 0.04         | 0.1     | 0                 | 1.09            | 109                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.4                | 4.62    | 0.28         | 0.88    | 0                 | 7.2             | 63                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 24.42   | 8.27         | 7.25    | 0                 | 47.2            | 70                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.27               | 0.7     | 0.01         | 2.34    | 0.27              | 5.93            | 131                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-23

| 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              | 775.3              | 580.5   | 115.9        | 408.2   | 95.3              | 1975.3          | 99                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3267               | 2444.6  | 489.4        | 1725.8  | 400               | 8327            | 99                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 35.6               | 34.3    | 5.2          | 18.7    | 5.9               | 99.9            | 100                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.8               | 15.4    | 2.3          | 7       | 4                 | 49.6            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7                  | 2.4     | 1.4          | 1.6     | 2.4               | 14.9            | 68                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 7.3     | 0.4          | 1.5     | 0                 | 13.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 4.1     | 0            | 3.1     | 0                 | 12.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 65      | 6.9          | 0.5     | 0                 | 82.8            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 113.49             | 79.21   | 18.69        | 67.78   | 8.77              | 287.96          | 122                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.45              | 14.44   | 17           | 3       | 8.77              | 58.67           | 125                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.33               | 6.38    | 0.49         | 0.54    | 0                 | 11.76           | 39                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.99              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 55.29              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1278.1             | 266.3   | 66.37        | 806.76  | 97.2              | 2514.75         | 125                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 638.13             | 1293.87 | 312.97       | 161.05  | 0                 | 2406.04         | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 284.05             | 110.02  | 169.31       | 37.9    | 162               | 763.29          | 86                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 406.13             | 389.11  | 141.28       | 82.09   | 0                 | 1018.62         | 175                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 86.29              | 86      | 26.44        | 15.76   | 0                 | 214.5           | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.55               | 2.95    | 0.25         | 0.41    | 0                 | 6.19            | 97                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 61.3    | 3.36         | 4.05    | 0                 | 170.79          | 31                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0.01         | 1.02    | 0                 | 2.53            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.88               | 3.2     | 0.11         | 1.51    | 0                 | 7.71            | 86                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.23    | 0.05         | 0.04    | 0                 | 0.62            | 62                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.36    | 0.25         | 0.14    | 0                 | 1.19            | 118                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.4                | 7.69    | 0.27         | 0.25    | 0                 | 9.62            | 83                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 36.78   | 2.02         | 2.42    | 0                 | 48.47           | 72                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.55               | 0.73    | 0.18         | 2.24    | 0.27              | 6.28            | 140                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-24

| 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              | 799.8              | 508.6   | 61.5         | 564.6   | 117.1             | 2051.9          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3382.5             | 2139.1  | 260.5        | 2379.1  | 495.2             | 8656.6          | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 36                 | 18.5    | 0.9          | 18      | 7.9               | 81.4            | 82                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.5               | 12.4    | 0.3          | 15.7    | 2.1               | 43.2            | 66                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.3                | 3.2     | 0            | 2.1     | 0.5               | 10.2            | 47                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 5.3     | 0            | 6.5     | 0.5               | 15.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.5     | 0            | 5.8     | 1                 | 13.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.3               | 135.1   | 0            | 0       | 0.5               | 148             | 49                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 136.77             | 87.75   | 14.31        | 88.63   | 16.73             | 344.2           | 145                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 26.04              | 26.31   | 14.13        | 4.82    | 1.75              | 73.06           | 155                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.3                | 14.22   | 1.26         | 1.95    | 0.32              | 20.06           | 67                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.65              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 16.59              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 67.75              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1024.48            | 382.8   | 0            | 674.59  | 144.27            | 2226.16         | 111                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 599.79             | 2256.58 | 0            | 283.37  | 102.05            | 3241.81         | 69                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 341.11             | 331.2   | 0            | 27.84   | 28.35             | 728.51          | 83                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 414.05             | 480.1   | 0            | 31.38   | 70.47             | 996.01          | 171                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 50.11              | 132.73  | 0            | 21.52   | 4.59              | 208.96          | 69                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 3.89    | 0            | 0.73    | 0.18              | 6.26            | 99                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.22             | 41.99   | 0            | 7.37    | 5.17              | 156.77          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.62    | 0            | 1.01    | 0.34              | 3.1             | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 2.65    | 0            | 3.52    | 0.74              | 9.32            | 103                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.41    | 0            | 0.06    | 0.02              | 0.68            | 68                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.66               | 0.71    | 0            | 0.04    | 0.13              | 1.56            | 156                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.35               | 5.14    | 0            | 0.55    | 0.3               | 7.35            | 65                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.33               | 25.19   | 0            | 4.42    | 3.1               | 40.06           | 60                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.84               | 1.06    | 0            | 1.87    | 0.4               | 5.56            | 123                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-25

| 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              | 716.1              | 657.8   | 105          | 483.1   | 95.3              | 2057.4          | 103                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3024.2             | 2762.7  | 445.2        | 2040    | 400               | 8672.3          | 103                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 30.2               | 45.1    | 1            | 20.1    | 5.9               | 102.5           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.4               | 23.6    | 0.3          | 10.2    | 4                 | 52.8            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.6                | 6.8     | 0.1          | 2.4     | 2.4               | 17.5            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 10      | 0            | 1.4     | 0                 | 14.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 11.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 198.4   | 0            | 0       | 0                 | 208.8           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 117.55             | 69.46   | 25.38        | 77.79   | 8.77              | 298.97          | 127                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 15.36              | 26.22   | 20.73        | 2.44    | 8.77              | 73.54           | 155                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.71               | 6.89    | 1.83         | 0.54    | 0                 | 11.98           | 40                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 59.84              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1181.26            | 341.77  | 1.08         | 1172.4  | 97.2              | 2793.73         | 140                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 541.65             | 1728.58 | 426.6        | 135.17  | 0                 | 2832.01         | 61                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 268.21             | 360.04  | 6.48         | 12.95   | 162               | 809.69          | 91                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 298.85             | 662.84  | 21.6         | 17.29   | 0                 | 1000.59         | 173                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 44.53              | 118.68  | 35.64        | 13.69   | 0                 | 212.55          | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 4.63    | 0.43         | 0.4     | 0                 | 6.91            | 108                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 54.36   | 8.1          | 4.05    | 0                 | 168.59          | 30                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.57    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.68            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.47               | 3.36    | 0.22         | 1.51    | 0                 | 7.57            | 84                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.16               | 0.35    | 0.03         | 0.03    | 0                 | 0.59            | 59                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.84    | 0.1          | 0.01    | 0                 | 1.35            | 136                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.39               | 16.08   | 0.51         | 0.2     | 0                 | 18.18           | 158                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 32.62   | 4.85         | 2.42    | 0                 | 47.15           | 70                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.28               | 0.94    | 0            | 3.25    | 0.27              | 6.98            | 155                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-26

| 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              | 720                | 644.6   | 95.7         | 479     | 95.3              | 2034.7          | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3035.2             | 2716.9  | 403.8        | 2021.9  | 400               | 8578            | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 29.3               | 38.9    | 3.2          | 17.8    | 5.9               | 95.3            | 95                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.1               | 14.5    | 2            | 11      | 4                 | 49.8            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.7                | 4.2     | 0.9          | 2       | 2.4               | 15.3            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.8                | 5       | 0.2          | 3.7     | 0                 | 14.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.2                | 2.7     | 0.2          | 4.3     | 0                 | 12.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 173.7              | 111.7   | 0            | 0.5     | 0                 | 286             | 95                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 111.85             | 93.98   | 16.4         | 77.47   | 8.77              | 308.49          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 14.43              | 18.33   | 7.61         | 3.95    | 8.77              | 53.1            | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.33               | 9.09    | 0.62         | 0.69    | 0                 | 14.75           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.75              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.27              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.98              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 863.67             | 306.06  | 32.2         | 665.64  | 97.2              | 1964.78         | 98                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 700.14             | 1109.98 | 34.11        | 183.55  | 0                 | 2027.79         | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 312.12             | 118.22  | 57.42        | 51.1    | 162               | 700.86          | 79                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 500.6              | 374.22  | 38.97        | 75.1    | 0                 | 988.9           | 171                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 92.1               | 78.42   | 11.61        | 8.36    | 0                 | 190.5           | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.6                | 2.94    | 0.35         | 0.51    | 0                 | 7.41            | 115                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 102.07             | 43.47   | 0            | 10.73   | 0                 | 156.28          | 28                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.88               | 0.83    | 0            | 1.02    | 0                 | 3.74            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.11               | 2.56    | 0.12         | 2.76    | 0                 | 8.57            | 95                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.23    | 0.03         | 0.04    | 0                 | 0.62            | 64                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.67               | 0.38    | 0.01         | 0.14    | 0                 | 1.21            | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.43               | 12.72   | 0.07         | 0.56    | 0                 | 14.79           | 129                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 13.84   | 0            | 6.44    | 0                 | 27.53           | 42                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.39               | 0.85    | 0.08         | 1.84    | 0.27              | 4.91            | 109                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2017.2             | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8505               | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 100               | 93.1               | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 48.9               | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 13.4               | 61                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 14.4               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.6               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 156                | 52                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 236.5             | 308.33             | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.3        | 62.72              | 133                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 14.51              | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 23                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 61                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2377.86            | 119                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2558.03            | 55                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 880               | 690.31             | 78                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 916.83             | 158                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 191.23             | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.15               | 96                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 159.91             | 28                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.89               | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.36               | 93                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.58               | 59                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.21               | 121                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 12.61              | 110                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 40.2               | 60                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 5.94               | 132                |