

# Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 5-11.08.2024 rok , Catering Królewicz

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-08-05   |
| Posiłki:   | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| Norma na energię dla podanej grupy:  | 2000 Kcal  |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | węglowodanów: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%   |

## Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-05  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| I śniadanie  | II śniadanie   | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
| <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>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p> | <p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa curry z kurczakiem+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> |  | <p>150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-06**

| I śniadanie   | II śniadanie                                  | obiad  | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|---|---|
| <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>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> | <p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> |  | <p><b>Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> | <p>5. <b>#k ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> |  |
|---|--|---|---|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-08-07**

| I śniadanie  | II śniadanie   | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|--|---|---|---|
| <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>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ</p> | <p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Szpinak mrożony 16%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p> | <p>1. <b>K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. <b>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> |  | <p><b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. <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>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> |  |
|--|--|--|--|--|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-08**

| I śniadanie  | II śniadanie                 | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|------------------------------|---|--|---|
| <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>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> | <p>1. Brzoskwinia 80.00g</p> | <p>1. <b>K# 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]</p> <p>2. <b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> składniki:</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (1l)<br/>60.00g składniki: Sałata 50%,<br/>Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 40.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> |  | <p>wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></p> <p>6. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> |  |
|--|--|---|---|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-09**

| I śniadanie   | II śniadanie   | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|---|--|---|---|--|
| <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>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> | <p>1. Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. <b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza biała 55.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 54%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p> | <p>1. <b>K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, <b>k# Ser twarogowy chudy 9%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-10**

| I śniadanie  | II śniadanie  | obiad  | kolacja   | posiłek dodatkowy  |
|--|---|--|---|--|
| <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>1. Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (I1)</p> | <p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> |  | <p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b></p> | <p>60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> |  |
|--|--|---|---|--|

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-11**

| I śniadanie                       | II śniadanie                      | obiad                    | kolacja                      | posiłek dodatkowy                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b> | 1. Banan 120.00g składniki: Banan | 1. K# kompot wielowocowy | 1. Herbata czarna, bez cukru | 1. K# jogurt naturalny krasnystaw |

|   |             |  |   |   |
|---|-------------|--|---|---|
| <p><b>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>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 30.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> | <p>100%</p> | <p>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>K# 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>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 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. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> | <p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. <b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> | <p>150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> |
|---|-------------|--|---|---|



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-05

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 617.8              | 124.7        | 560.4  | 515.6   | 140.3             | 1958.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2608.7             | 528.4        | 2352.4 | 2171.5  | 586.5             | 8247.8          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 33.4               | 3.9          | 39.5   | 18.2    | 5.7               | 100.9           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.5               | 1            | 20.6   | 15.3    | 6.4               | 56              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.5                | 0.1          | 2.9    | 3.2     | 0.6               | 11.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.3                | 0            | 9      | 4       | 3.1               | 18.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.3                | 0            | 5.5    | 4.4     | 1.6               | 15              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 12.1               | 0            | 109    | 23.1    | 0                 | 144.3           | 48                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 94.26              | 25.11        | 57.65  | 76.69   | 16.58             | 270.31          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.93              | 2.52         | 8.83   | 2.96    | 2.73              | 31.98           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.91               | 0.5          | 7.27   | 1.16    | 3.38              | 15.24           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 18.63              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 25.4               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 55.97              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1116.55            | 1.92         | 159.85 | 683.76  | 234.33            | 2196.43         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 533.73             | 82.59        | 994.24 | 283.44  | 123.61            | 2017.62         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 324.55             | 9.51         | 95.87  | 23.6    | 18.21             | 471.76          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 354.34             | 6.3          | 157.63 | 81.21   | 14.09             | 613.58          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 39.89              | 3.07         | 50.59  | 23.05   | 7.83              | 124.46          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 0.87               | 0.28         | 1.99   | 0.89    | 0.31              | 4.35            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 12.22              | 1.67         | 81.7   | 6.77    | 3.14              | 105.51          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.05               | 0            | 0      | 1.47    | 0                 | 2.52            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.08               | 0.11         | 4.52   | 2.21    | 1.31              | 10.26           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.13               | 0            | 0.13   | 0.06    | 0.02              | 0.36            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.59               | 0.01         | 0.21   | 0.08    | 0.02              | 0.93            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.93               | 0.22         | 3.08   | 2.28    | 0.18              | 6.71            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.33               | 1            | 49.02  | 4.06    | 1.88              | 63.31           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.1                | 0            | 0.44   | 1.89    | 0.65              | 5.49            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-06

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 659.1              | 105          | 639.5  | 481     | 78.8              | 1963.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2778.5             | 445.2        | 2689.7 | 2033    | 331.6             | 8278.3          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.2               | 1            | 33.9   | 22.9    | 5.5               | 91.7            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.2               | 0.3          | 20.7   | 8.9     | 2.7               | 48.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.2                | 0.1          | 4.7    | 2.5     | 1.7               | 14.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4                  | 0            | 6.8    | 1.5     | 0                 | 12.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.4                | 0            | 3.7    | 3.1     | 0                 | 11.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 86.4               | 0            | 20.2   | 0.5     | 0                 | 107.2           | 36                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 102.43             | 25.38        | 81.79  | 77.53   | 8.1               | 295.24          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 12.33              | 20.73        | 14.07  | 3.19    | 7.55              | 57.9            | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 4.95               | 1.83         | 4.99   | 0.54    | 0                 | 12.32           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 17.93              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 20.33              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 61.74              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1043.74            | 1.08         | 215.51 | 1064.52 | 54                | 2378.86         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 561                | 426.6        | 549.53 | 161.05  | 0                 | 1698.19         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 292.06             | 6.48         | 64.53  | 37.9    | 0                 | 400.98          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 415                | 21.6         | 101.96 | 82.09   | 0                 | 620.65          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 83.63              | 35.64        | 35     | 15.76   | 0                 | 170.04          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.52               | 0.43         | 1.55   | 0.41    | 0                 | 4.93            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 6.67               | 8.1          | 6.52   | 4.05    | 0                 | 25.35           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.4                | 0            | 0.4    | 1.02    | 0                 | 2.82            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.27               | 0.22         | 2.84   | 1.51    | 0                 | 6.86            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.25               | 0.03         | 0.1    | 0.04    | 0                 | 0.43            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.52               | 0.1          | 0.13   | 0.14    | 0                 | 0.89            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.66               | 0.51         | 2.67   | 0.25    | 0                 | 4.1             | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4                  | 4.85         | 3.91   | 2.42    | 0                 | 15.21           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.89               | 0            | 0.59   | 2.95    | 0.15              | 5.94            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-07

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 636.1              | 128.4        | 737.6   | 415.3   | 113.2             | 2030.8          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2685.2             | 542.2        | 3103.5  | 1750.1  | 471.6             | 8552.8          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 26                 | 5.5          | 37.5    | 13.9    | 2.8               | 85.9            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.4               | 2.5          | 19      | 11.4    | 7.2               | 52.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.3                | 1.6          | 2.9     | 2.3     | 0.6               | 11.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.2                | 0            | 8.1     | 4.1     | 3.9               | 18.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.1                | 0            | 5.1     | 4.5     | 2                 | 15              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 77      | 0       | 0                 | 87.3            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 107.81             | 21.29        | 111.85  | 64.64   | 9.53              | 315.14          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 21.24              | 18.23        | 13.08   | 2.81    | 1.84              | 57.22           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.68               | 1.02         | 15.61   | 1.2     | 0.92              | 24.45           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 15.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 28.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 56.18              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1012.6             | 48.6         | 311.64  | 452.24  | 9.79              | 1834.88         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 426.99             | 237          | 1010.45 | 230.9   | 126.87            | 2032.22         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 259.93             | 3.6          | 118.18  | 11.67   | 18.04             | 411.44          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 218.08             | 12           | 425.3   | 21.29   | 21.31             | 698             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 38                 | 19.8         | 131.3   | 9.91    | 8.47              | 207.5           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 0.55               | 0.23         | 5.57    | 0.59    | 0.36              | 7.33            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 5.77               | 4.5          | 18.93   | 12.83   | 18.06             | 60.1            | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.39    | 1.01    | 0                 | 2.43            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.59               | 0.12         | 3.79    | 2.92    | 1.77              | 10.22           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.1                | 0.02         | 0.54    | 0.04    | 0.02              | 0.73            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.34               | 0.05         | 0.51    | 0.03    | 0.03              | 0.99            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.39               | 0.28         | 11.11   | 0.72    | 0.19              | 12.71           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.46               | 2.7          | 11.36   | 7.69    | 10.83             | 36.06           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.81               | 0.13         | 0.86    | 1.25    | 0.02              | 4.58            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-08

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 766.2              | 35.7         | 738.9   | 382.2   | 95.3              | 2018.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3233.8             | 150.9        | 3118.5  | 1609.2  | 400               | 8512.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 32.7               | 0.7          | 29.2    | 17.8    | 5.9               | 86.4            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.9               | 0.1          | 14.6    | 11.4    | 4                 | 47.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5                  | 0            | 4.5     | 3.2     | 2.4               | 15.3            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.4                | 0            | 4.7     | 3.5     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.4                | 0            | 2.1     | 4.1     | 0                 | 10.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 0            | 143.6   | 55.3    | 0                 | 209.8           | 70                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 122.4              | 8.56         | 126.4   | 52.73   | 8.77              | 318.89          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.81              | 5.54         | 22.56   | 2.48    | 8.77              | 53.18           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 3.39               | 1.36         | 7.62    | 1.57    | 0                 | 13.95           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 16.91              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 21.32              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 61.78              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1295.68            | 2.16         | 373.6   | 489.06  | 97.2              | 2257.71         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 471.24             | 144          | 1595.37 | 326.2   | 0                 | 2536.82         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 294.05             | 6.48         | 142.7   | 28.33   | 162               | 633.57          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 327.95             | 17.28        | 308.24  | 120.04  | 0                 | 773.51          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 42.59              | 5.76         | 94.8    | 19.96   | 0                 | 163.12          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.05               | 0.43         | 4.25    | 1.28    | 0                 | 7.03            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 8.89               | 1.62         | 36.9    | 24.61   | 0                 | 72.03           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0            | 0.9     | 1.78    | 0                 | 3.73            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.57               | 0.53         | 1.43    | 2.17    | 0                 | 6.71            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.12               | 0.01         | 0.25    | 0.07    | 0                 | 0.46            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.49               | 0.03         | 0.45    | 0.15    | 0                 | 1.14            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.7                | 0.65         | 4.79    | 3.42    | 0                 | 9.57            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.33               | 0.97         | 20.97   | 6.6     | 0                 | 33.89           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.59               | 0            | 1.03    | 1.35    | 0.27              | 5.64            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-09

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 679.7              | 120.7        | 625.2  | 494.6   | 110.2             | 2030.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2866.8             | 510.5        | 2634.2 | 2080    | 463               | 8554.8          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.1               | 0.6          | 36.2   | 18.8    | 5.4               | 92.3            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 16.3               | 0.6          | 14.3   | 17.3    | 4.2               | 52.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.2                | 0            | 2.2    | 3.7     | 0.3               | 13.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.2                | 0            | 6      | 6.6     | 2.1               | 17.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.3                | 0.1          | 3.8    | 5.7     | 1                 | 14.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 0            | 68.8   | 19.6    | 0.2               | 100             | 34                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 103.44             | 29.67        | 92.86  | 66.04   | 13.12             | 305.14          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.22              | 25.56        | 13.92  | 2.35    | 2.75              | 58.83           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 2.91               | 3.42         | 10.29  | 0.65    | 0.93              | 18.22           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 15.76              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 22.68              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 61.56              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1090.63            | 3.51         | 362.65 | 621.41  | 12.73             | 2090.94         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 441.93             | 229.32       | 850.92 | 266.49  | 244.22            | 2032.9          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 287.02             | 6.93         | 98.96  | 17.74   | 28.88             | 439.54          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 249.31             | 15.39        | 356.25 | 80.47   | 61.95             | 763.38          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 39.89              | 5.13         | 116.6  | 22.74   | 21.91             | 206.28          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 0.81               | 0.51         | 5.58   | 0.57    | 0.46              | 7.95            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 6.82               | 13.11        | 25.98  | 6.22    | 8.08              | 60.21           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.63   | 1.35    | 0                 | 3.03            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.68               | 0.65         | 2.92   | 3.36    | 0.84              | 9.46            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.11               | 0.05         | 0.58   | 0.05    | 0.06              | 0.86            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.39               | 0.04         | 0.49   | 0.03    | 0.09              | 1.05            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.49               | 0.27         | 5.06   | 0.94    | 0.37              | 7.15            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4.09               | 7.86         | 15.58  | 3.73    | 4.84              | 36.13           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.02               | 0            | 1      | 1.72    | 0.03              | 5.22            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-10

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 685.1              | 68.9         | 732.1   | 500.7   | 78.8              | 2065.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2890.3             | 290.5        | 3076.7  | 2116.6  | 331.6             | 8705.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.8               | 1.1          | 40.2    | 27.9    | 5.5               | 103.6           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.1               | 0.3          | 25.6    | 9       | 2.7               | 52.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.8                | 0            | 4.3     | 2.9     | 1.7               | 13.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.1                | 0            | 11.5    | 1.5     | 0                 | 16.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.3                | 0.1          | 6.3     | 3.1     | 0                 | 13.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 67.2    | 1       | 0                 | 78.6            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 110.98             | 17.11        | 87.74   | 77.12   | 8.1               | 301.07          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 20.58              | 12.48        | 12.81   | 3.57    | 7.55              | 57.02           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5                  | 3.69         | 5.28    | 0.64    | 0                 | 14.63           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 19.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 20.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 60.18              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1306.18            | 56.43        | 157.31  | 1065.06 | 54                | 2638.99         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 540.75             | 351.27       | 1012.27 | 155.65  | 0                 | 2059.95         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 280.18             | 27.54        | 131.77  | 66.25   | 0                 | 505.76          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 368.02             | 30.64        | 335.94  | 143.92  | 0                 | 878.53          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 77.15              | 20.92        | 94.56   | 14.68   | 0                 | 207.33          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.06               | 0.56         | 3.83    | 0.55    | 0                 | 7.02            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 9.82               | 7.04         | 46.38   | 4.94    | 0                 | 68.2            | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.03               | 0            | 0.4     | 1.03    | 0                 | 2.47            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.4                | 0.47         | 4.88    | 1.58    | 0                 | 9.34            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.24               | 0.05         | 0.24    | 0.04    | 0                 | 0.58            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.41               | 0.06         | 0.37    | 0.28    | 0                 | 1.14            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.8                | 0.47         | 12.63   | 0.26    | 0                 | 14.17           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.89               | 4.22         | 27.82   | 2.97    | 0                 | 40.92           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.62               | 0.15         | 0.43    | 2.95    | 0.15              | 6.59            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 621.4              | 105          | 692.1  | 500.6   | 78.8              | 1998.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2622.5             | 445.2        | 2917.7 | 2116.4  | 331.6             | 8433.7          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.7               | 1            | 53     | 27      | 5.5               | 115.3           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13.2               | 0.3          | 16     | 8.7     | 2.7               | 41.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.9                | 0.1          | 2.6    | 2.5     | 1.7               | 12.1            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3                  | 0            | 6.6    | 1.5     | 0                 | 11.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.3                | 0            | 3.9    | 3.1     | 0                 | 10.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 80.3               | 0            | 122.4  | 1       | 0                 | 203.9           | 68                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 98.65              | 25.38        | 88.07  | 78.66   | 8.1               | 298.88          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.57              | 20.73        | 16.9   | 4.14    | 7.55              | 62.92           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 3.88               | 1.83         | 8.12   | 0.64    | 0                 | 14.49           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 20.58              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 17.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 61.52              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 909.38             | 1.08         | 309.04 | 995.49  | 54                | 2269            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 453.56             | 426.6        | 1367   | 204.25  | 0                 | 2451.43         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 269.37             | 6.48         | 96.61  | 60.58   | 0                 | 433.05          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 258.56             | 21.6         | 533.36 | 140.95  | 0                 | 954.48          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 40.49              | 35.64        | 97.52  | 10.63   | 0                 | 184.29          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1                  | 0.43         | 2.74   | 0.52    | 0                 | 4.7             | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 5.77               | 8.1          | 17.9   | 10.35   | 0                 | 42.13           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.37               | 0            | 0.67   | 1.03    | 0                 | 3.08            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.69               | 0.22         | 3.26   | 1.98    | 0                 | 7.17            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.11               | 0.03         | 0.27   | 0.04    | 0                 | 0.47            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.44               | 0.1          | 0.42   | 0.27    | 0                 | 1.24            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.41               | 0.51         | 22.11  | 0.61    | 0                 | 23.64           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.46               | 4.85         | 10.74  | 6.2     | 0                 | 25.28           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.52               | 0            | 0.85   | 2.76    | 0.15              | 5.67            | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2009.5             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 8469.4             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 96.6               | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 50.2               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 13.3               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 15.2               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 12.9               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 133                | 44                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 300.67             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 54.15              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 16.18              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 17                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 22                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 58                | -                  | 60                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2238.12            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2118.45            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 470.87             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 757.45             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 180.43             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.19               | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 61.93              | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.87               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 8.57               | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.56               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.05               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 11.15              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 35.83              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 5.59               | 0                  |