

# Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 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:  | 2200 Kcal  |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100%   |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:   | węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%   |

## 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 płatkami gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, 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]</p> | <p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem śliwki 250.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Śliwki 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: śmietanka, 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. <b>#placki ziemniaczane 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Jaja</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</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# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście</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>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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>8. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> |  | <p><b>kurze cafe 3%</b></p> <p>5. <b>K# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p> | <p>3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 350.00g</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# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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</p> | <p>1. Arbuz 300.00g</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 pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], 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 Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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, polirycynoleinian 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 serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z</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>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 50.00g</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>piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze cafe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> | <p>białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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</p> | <p>1. K#d koktajl bananowy 300.00g 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 z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja</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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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 - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%,</p> | <p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>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 poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [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> <p>8. K# dżem śliwkowy 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><b>kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Lubczyk świeży 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, 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%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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,</p> | <p>1. Brzoskwinia 80.00g</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 jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>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</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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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),</p> | <p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>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 łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> |  | <p><b>do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</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>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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-</b></p> | <p>1. Berlisso wiśniowe 170.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</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 kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki:</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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki:</p> | <p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> |  | <p>składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>Ryba zapiekana z serem 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 53%</b>, <b>p# Ser Mozzarella light 25%</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>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 makreli z marchewką i twarogiem 100.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</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>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane</b></p> | <p>1. Arbuz 150.00g</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 koperkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa</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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka</p> | <p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>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</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>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. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p><b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K#w polędwica sopočka 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   |
|---|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <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>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><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).]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><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]</li> <li><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%</li> <li><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>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>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%</li> <li><b>K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> 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%</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 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>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><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).]</li> <li><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [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>]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |



## 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               | 776.3              | 155.5        | 697.1   | 502.3   | 140.3             | 2271.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3273.3             | 659.1        | 2907.7  | 2114.8  | 586.5             | 9541.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 38.8               | 4.8          | 18      | 21.1    | 5.7               | 88.5            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 18.7               | 1.3          | 40.5    | 15.4    | 6.4               | 82.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.8                | 0.2          | 8.6     | 3.5     | 0.6               | 20.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.4                | 0            | 19.1    | 4.8     | 3.1               | 29.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.2                | 0            | 9.4     | 4.9     | 1.6               | 19.4            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 14.1               | 0            | 51.8    | 30.8    | 0                 | 96.8            | 32                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 116.09             | 31.31        | 69.66   | 70.43   | 16.58             | 304.09          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 17.18              | 3.52         | 8.42    | 4.51    | 2.73              | 36.38           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.79               | 0.6          | 9.03    | 1.46    | 3.38              | 20.27           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 15.2               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 30.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 54.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1348.63            | 2.78         | 75.69   | 843.2   | 234.33            | 2504.64         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 510.9              | 78.11        | 1228.45 | 291.86  | 123.61            | 2232.96         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 351.46             | 9.27         | 82.56   | 31.34   | 18.21             | 492.86          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 285.47             | 7.51         | 246.92  | 106.37  | 14.09             | 660.37          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 39.78              | 4.22         | 76.26   | 21.27   | 7.83              | 149.38          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 0.73               | 0.31         | 2.69    | 1.22    | 0.31              | 5.27            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 10.45              | 1.62         | 77.46   | 15.48   | 3.14              | 108.17          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0            | 0.42    | 1.62    | 0                 | 3.09            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.92               | 0.25         | 7.65    | 2.76    | 1.31              | 13.91           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.11               | 0.01         | 0.23    | 0.07    | 0.02              | 0.46            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.48               | 0.01         | 0.33    | 0.12    | 0.02              | 0.98            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.57               | 0.17         | 5.49    | 3.17    | 0.18              | 9.61            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 6.27               | 0.97         | 46.47   | 9.28    | 1.88              | 64.9            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.74               | 0            | 0.21    | 2.34    | 0.65              | 6.26            | 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               | 766                | 98           | 763.5   | 507     | 78.8              | 2213.4          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3227.5             | 415.8        | 3204.2  | 2136.7  | 331.6             | 9315.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 34.3               | 1.6          | 35.5    | 24.4    | 5.5               | 101.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 20                 | 0.2          | 29.3    | 14.2    | 2.7               | 66.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.6                | 0            | 5.4     | 4.5     | 1.7               | 18.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.3                | 0            | 11.9    | 2.6     | 0                 | 19.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5                  | 0            | 6.3     | 3.7     | 0                 | 15.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 141                | 0            | 48.9    | 0.1     | 0                 | 190.1           | 63                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 115.09             | 22.68        | 93.47   | 70.71   | 8.1               | 310.07          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.64              | 20.52        | 17.72   | 4.5     | 7.55              | 66.95           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.99               | 0.81         | 8.27    | 1.01    | 0                 | 16.1            | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 18.11              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 23.34              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 58.55              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1132.57            | 2.7          | 373.92  | 1179.74 | 54                | 2742.94         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 750.07             | 351          | 1144.06 | 154.49  | 0                 | 2399.62         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 395.78             | 16.2         | 114.82  | 30.61   | 0                 | 557.41          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 577.05             | 24.3         | 233.11  | 41.45   | 0                 | 875.91          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 109.3              | 5.4          | 74.75   | 11.32   | 0                 | 200.78          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 3.51               | 0.54         | 2.76    | 0.58    | 0                 | 7.4             | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 10.45              | 22.5         | 44.97   | 18.72   | 0                 | 96.65           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.65               | 0            | 0.43    | 1.01    | 0                 | 3.1             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.81               | 0.21         | 4.59    | 2.22    | 0                 | 9.83            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.34               | 0.19         | 0.23    | 0.03    | 0                 | 0.8             | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.74               | 0.05         | 0.28    | 0.08    | 0                 | 1.17            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.01               | 0.51         | 4.23    | 0.23    | 0                 | 5.98            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 6.27               | 13.49        | 14.25   | 11.23   | 0                 | 45.26           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.14               | 0            | 1.03    | 3.27    | 0.15              | 6.85            | 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               | 735.5              | 192.6        | 637.2   | 499     | 157.4             | 2221.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3102.8             | 813.3        | 2671.4  | 2104.5  | 661.4             | 9353.6          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 33.1               | 8.2          | 37.9    | 17.7    | 7.5               | 104.7           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 15.6               | 3.8          | 25.4    | 12.4    | 4.3               | 61.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.9                | 2.4          | 4.1     | 2.5     | 0.5               | 15.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.4                | 0            | 11.7    | 3.6     | 1.5               | 19.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.2                | 0            | 6.2     | 4.3     | 0.8               | 14.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 14.1               | 0            | 158.1   | 0       | 0                 | 172.2           | 58                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 119.03             | 31.94        | 69.2    | 79.85   | 24.26             | 324.31          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 25                 | 27.35        | 10.9    | 5.76    | 3.08              | 72.11           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.99               | 1.53         | 10.3    | 1.92    | 4.36              | 25.12           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 18.48              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 24.1               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 57.42              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1546.07            | 72.9         | 470.59  | 833.44  | 15.36             | 2938.37         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 461.49             | 355.5        | 1052.54 | 241.1   | 174.71            | 2285.36         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 353.89             | 5.4          | 109.66  | 25.71   | 22.79             | 517.47          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 287.09             | 18           | 417.42  | 23.58   | 29.37             | 775.47          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 49.23              | 29.7         | 100.84  | 12.84   | 10.9              | 203.53          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 0.71               | 0.35         | 3.59    | 0.76    | 0.42              | 5.85            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 6.18               | 6.75         | 55.76   | 10.98   | 24.86             | 104.54          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0            | 0.72    | 1.01    | 0                 | 2.77            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.67               | 0.18         | 4.73    | 2.78    | 1.07              | 10.45           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.1                | 0.03         | 0.24    | 0.05    | 0.02              | 0.45            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.48               | 0.08         | 0.44    | 0.05    | 0.05              | 1.12            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.37               | 0.42         | 13.18   | 0.61    | 0.26              | 14.86           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 3.7                | 4.05         | 20.71   | 6.59    | 14.91             | 49.98           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 4.29               | 0.2          | 1.3     | 2.31    | 0.04              | 7.34            | 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               | 812                | 35.7         | 900.7   | 438.9   | 88.9              | 2276.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3423.9             | 150.9        | 3784.3  | 1848.6  | 372.1             | 9580            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 34.2               | 0.7          | 33.4    | 20.5    | 5.4               | 94.2            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 19                 | 0.1          | 32      | 12.7    | 4.7               | 68.7            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6                  | 0            | 6.5     | 3.4     | 3.1               | 19.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.9                | 0            | 14.4    | 3.5     | 0                 | 23              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.7                | 0            | 6.5     | 4.1     | 0                 | 15.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 14.6               | 0            | 309     | 55.3    | 0                 | 379             | 126                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 129.31             | 8.56         | 123.43  | 61.19   | 6.21              | 328.72          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 18.02              | 5.54         | 20.27   | 4.02    | 6.21              | 54.07           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.77               | 1.36         | 7.54    | 1.57    | 0                 | 17.26           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 16.55              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 26.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 57.29              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1280.56            | 2.16         | 417.49  | 751.5   | 270               | 2721.71         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 635.17             | 144          | 1568.66 | 326.2   | 0                 | 2674.05         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 397.3              | 6.48         | 109.83  | 28.33   | 0                 | 541.95          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 476.25             | 17.28        | 355.12  | 120.04  | 0                 | 968.7           | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 98.64              | 5.76         | 93.48   | 19.96   | 0                 | 217.85          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.44               | 0.43         | 5.17    | 1.28    | 0                 | 8.34            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 9.3                | 1.62         | 221.35  | 24.61   | 0                 | 256.88          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.05               | 0            | 1.68    | 1.78    | 0                 | 4.52            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.79               | 0.53         | 4.51    | 2.17    | 0                 | 10.02           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.33               | 0.01         | 0.26    | 0.07    | 0                 | 0.69            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.63               | 0.03         | 0.61    | 0.15    | 0                 | 1.44            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 2.67               | 0.65         | 4.69    | 3.42    | 0                 | 11.46           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 5.58               | 0.97         | 20.36   | 6.6     | 0                 | 33.53           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.55               | 0            | 1.15    | 2.08    | 0.75              | 6.8             | 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               | 696.6              | 148          | 611.6   | 523.9   | 177.2             | 2157.5          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2931.8             | 628.1        | 2559    | 2204.4  | 741.3             | 9064.8          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 31.7               | 2.4          | 32.9    | 19.9    | 9.3               | 96.3            | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 20.7               | 0.4          | 29      | 17.3    | 8.8               | 76.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 7.1                | 0.1          | 6       | 5.1     | 2.3               | 20.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.4                | 0            | 13.2    | 1.5     | 3.3               | 23.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.9                | 0            | 7       | 3.1     | 1.8               | 16.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 248.8              | 0            | 66.3    | 0.2     | 0                 | 315.4           | 105                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 98.49              | 34.3         | 58.7    | 72.89   | 15.79             | 280.19          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 18.73              | 11.36        | 13.51   | 6.33    | 1.12              | 51.08           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.58               | 1.41         | 8.23    | 1.69    | 1.45              | 18.36           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 16.53              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 54.08              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 892.43             | 2.8          | 548.83  | 1188.94 | 128.83            | 2761.84         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 664.25             | 177.79       | 1332.64 | 171.04  | 149.72            | 2495.46         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 417.45             | 3.87         | 113.85  | 41.57   | 14.77             | 591.52          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 468.3              | 9            | 252.27  | 59.25   | 103.38            | 892.21          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 55.65              | 15.29        | 81.68   | 22.05   | 48.73             | 223.42          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.48               | 0.22         | 2.64    | 0.66    | 0.75              | 6.77            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 10.66              | 3.37         | 80.52   | 4.99    | 4.69              | 104.26          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.16               | 0            | 0.62    | 1.01    | 0                 | 3.8             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.29               | 0.09         | 5.53    | 1.68    | 1.25              | 10.86           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.18               | 0.01         | 0.25    | 0.03    | 0.1               | 0.59            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.87               | 0.04         | 0.3     | 0.11    | 0.04              | 1.37            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.81               | 0.21         | 4.91    | 0.27    | 0.46              | 6.67            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 6.39               | 2.02         | 32.85   | 2.99    | 2.81              | 47.1            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.47               | 0            | 1.52    | 3.3     | 0.35              | 6.9             | 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               | 771.4              | 49           | 860.1  | 500.8   | 88.9              | 2270.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3253.9             | 207.9        | 3620.9 | 2111.1  | 372.1             | 9566.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 33.1               | 0.8          | 45.1   | 26.2    | 5.4               | 110.7           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 17.4               | 0.1          | 25.6   | 13.5    | 4.7               | 61.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 5.7                | 0            | 4.4    | 5.3     | 3.1               | 18.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.7                | 0            | 11.1   | 1.4     | 0                 | 16.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4.7                | 0            | 6.1    | 3.1     | 0                 | 14              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 14.1               | 0            | 67.2   | 0       | 0                 | 81.3            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 123.31             | 11.34        | 114.5  | 68.62   | 6.21              | 323.99          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 24.81              | 10.26        | 14.12  | 3.73    | 6.21              | 59.15           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.99               | 0.4          | 4.88   | 0.51    | 0                 | 11.79           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 18.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 24.4               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 57.58              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1373.32            | 1.35         | 156.61 | 1366.38 | 270               | 3167.67         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 701.92             | 175.5        | 974.95 | 70.06   | 0                 | 1922.44         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 378.68             | 8.1          | 123.6  | 14.41   | 0                 | 524.8           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 503.7              | 12.15        | 329.66 | 11.89   | 0                 | 857.41          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 104.8              | 2.7          | 91.82  | 6.04    | 0                 | 205.37          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.7                | 0.27         | 3.72   | 0.39    | 0                 | 7.08            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 10.45              | 11.25        | 44.2   | 4.72    | 0                 | 70.63           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0            | 0.4    | 1.01    | 0                 | 2.45            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.63               | 0.1          | 4.73   | 1.59    | 0                 | 9.06            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.32               | 0.09         | 0.23   | 0.01    | 0                 | 0.67            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.55               | 0.02         | 0.36   | 0.03    | 0                 | 0.97            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.99               | 0.25         | 12.56  | 0.1     | 0                 | 13.92           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 6.27               | 6.74         | 26.52  | 2.83    | 0                 | 42.37           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.81               | 0            | 0.43   | 3.79    | 0.75              | 7.91            | 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               | 777.5              | 105          | 711     | 463.3   | 149.8             | 2206.9          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 3272.3             | 445.2        | 2992.5  | 1956.7  | 625               | 9291.8          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 38.1               | 1            | 45.4    | 24.1    | 10.8              | 119.5           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 23.7               | 0.3          | 20.2    | 9.7     | 9.4               | 63.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 9                  | 0.1          | 6.2     | 2.6     | 6.4               | 24.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.7                | 0            | 7.3     | 1.5     | 0                 | 15.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 4                  | 0            | 3.6     | 3.1     | 0                 | 10.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 329                | 0            | 114.8   | 0.7     | 0                 | 444.6           | 148                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 105.56             | 25.38        | 91.06   | 69.96   | 5.4               | 297.36          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 18.6               | 20.73        | 16.95   | 3.96    | 5.4               | 65.65           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 5.42               | 1.83         | 8.46    | 0.51    | 0                 | 16.23           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 19.79              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 26.31              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 53.89              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 950.34             | 1.08         | 288.08  | 1336.68 | 54                | 2630.18         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 629.87             | 426.6        | 1238.22 | 97.6    | 0                 | 2392.3          | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 393.82             | 6.48         | 101.41  | 49.78   | 0                 | 551.5           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 461.53             | 21.6         | 446.49  | 99.37   | 0                 | 1028.99         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 50.54              | 35.64        | 87.19   | 18.73   | 0                 | 192.11          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 2.64               | 0.43         | 2.8     | 0.51    | 0                 | 6.4             | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 205.32             | 8.1          | 20.57   | 3.82    | 0                 | 237.82          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.51               | 0            | 0.71    | 1.02    | 0                 | 4.26            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.48               | 0.22         | 3.16    | 1.56    | 0                 | 7.43            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.16               | 0.03         | 0.25    | 0.02    | 0                 | 0.48            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.92               | 0.1          | 0.37    | 0.19    | 0                 | 1.6             | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.63               | 0.51         | 17.68   | 0.17    | 0                 | 18.99           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 6.62               | 4.85         | 12.34   | 2.29    | 0                 | 26.12           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.63               | 0            | 0.8     | 3.71    | 0.15              | 6.57            | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2231.1             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 9387.7             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 102.2              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 68.7               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 19.7               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 21.1               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 15.1               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 239.9              | 80                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 309.82             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 57.91              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 17.88              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 18                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 27                | -                  | 26                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 54                | -                  | 56                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2781.05            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2343.17            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 539.64             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 865.58             | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 198.92             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 6.73               | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 139.85             | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 3.43               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 10.22              | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.59               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.23               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 11.64              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 44.18              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.95               | 0                  |