

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 30.09-6.10.2024 rok , Catering Królewicz

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-09-30 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-30 | | | | |
|---|---|--|--|---|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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. K# zupa warzywna z ciecierzycą+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Ciecierzycza w puszcze 8%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [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. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (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: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii</p> | <p>1. K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza orkiszowa S 15%, 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), masło (0,5%), sól (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 pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> <p>8. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> | | <p>150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> | <p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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 mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> | |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-01

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|--|---|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki:</p> | <p>1. Arbuz 50.00g</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</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. K# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły</p> | <p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (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: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> | | <p>durum]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>20%, Jaja gotowane IZZ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</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 pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p> | |
|---|--|---|---|--|

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-02

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850,</p> | <p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. K# jogurt z nasionami 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 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. K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja gotowane IZZ 7%, Kurczak tuszka 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator</p> | <p>1. K#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10% [składniki: mąka z pszenicy durum], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [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>#koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. Rw pulpety drobiowe pieczone 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. 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: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g składniki: Dorsz mrożony 25%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> | |
|---|--|---|---|--|

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-03

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|--|--|---|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ</p> | <p>1. Brzoskwinia 80.00g</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</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. K# zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p> | <p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# twaróg (chudy) z natką pietruszki 50.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p> | <p>[składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> | <p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 60.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> | |
|---|--|--|--|

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
|---|---|---|--|--|
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S</p> | <p>1. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p> <p>2. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 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. K# zupa kapuśniak na kiszanej kapuście 350.00g</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g</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: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 50.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> | | <p>składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Ryba zapiekana z serem 150.00g składniki: Dorsz mrożony 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>[składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba 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 okężnice (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, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, k# Ser twarogowy chudy 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> | <p>białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |
| Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05 | | | | |
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p> | <p>1. Arbuz 50.00g</p> <p>2. K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p> | <p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------|
| <p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (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>70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p> | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, 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, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g 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, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 8% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (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: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.]</p> <p>6. K#w polędwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> | |
| Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06 | | | | |
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | kolacja | posiłek dodatkowy |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] | <ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% | <ol style="list-style-type: none"> 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] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2% K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# sałatka ziemniaczana z wędliną 80.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] | <ol style="list-style-type: none"> K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] |
|--|--|---|--|---|

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-30

| 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 | 688.7 | 130.9 | 573.2 | 497.1 | 140.3 | 2030.3 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2899.3 | 548.1 | 2410 | 2088 | 586.5 | 8532.1 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 34.8 | 14.8 | 37.9 | 24 | 5.7 | 117.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 18.3 | 6.7 | 18.4 | 15.6 | 6.4 | 65.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 7.1 | 4.4 | 2.8 | 3.6 | 0.6 | 18.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 2.3 | 0 | 7.8 | 5.3 | 3.1 | 18.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.5 | 0 | 4.8 | 6.3 | 1.6 | 16.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 113.4 | 30.8 | 0 | 154.5 | 51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 100.73 | 2.7 | 66.81 | 70.31 | 16.58 | 257.15 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.58 | 2.02 | 10.29 | 3.21 | 2.73 | 32.85 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 9.48 | 0 | 6.05 | 10.44 | 3.38 | 29.37 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 25.57 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 33.76 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 40.67 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1208.26 | 324 | 189.08 | 892.7 | 234.33 | 2848.39 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 537.24 | 0 | 660.69 | 628.73 | 123.61 | 1950.28 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 272.62 | 0 | 95.53 | 68.06 | 18.21 | 454.43 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 268.84 | 0 | 49.18 | 359.99 | 14.09 | 692.11 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 50.51 | 0 | 24.52 | 108.03 | 7.83 | 190.9 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.47 | 0 | 0.84 | 4.35 | 0.31 | 6.98 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 15.22 | 0 | 51.08 | 18.63 | 3.14 | 88.09 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.03 | 0 | 0 | 1.62 | 0 | 2.66 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.31 | 0 | 3.94 | 3.77 | 1.31 | 11.34 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0 | 0.09 | 0.36 | 0.02 | 0.65 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.4 | 0 | 0.07 | 0.23 | 0.02 | 0.74 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.73 | 0 | 0.51 | 8.33 | 0.18 | 10.76 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 9.13 | 0 | 30.65 | 11.17 | 1.88 | 52.85 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.35 | 0.89 | 0.52 | 2.47 | 0.65 | 7.12 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-01

| 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 | 723.3 | 126.9 | 611.8 | 502 | 78.8 | 2043 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3043.8 | 535.4 | 2575.9 | 2106.2 | 331.6 | 8593.1 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 38.3 | 4.9 | 32.3 | 19.9 | 5.5 | 101.1 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 20.4 | 2.6 | 17.6 | 17.6 | 2.7 | 61 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 7.8 | 0.9 | 4.4 | 3.3 | 1.7 | 18.3 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.2 | 0.5 | 5 | 2.7 | 0 | 11.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.6 | 0.6 | 2.8 | 4.7 | 0 | 12.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 13.4 | 63.4 | 0 | 87.2 | 28 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 101.33 | 21.77 | 83.37 | 71.17 | 8.1 | 285.74 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 15.47 | 6.43 | 16.22 | 3.08 | 7.55 | 48.77 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 9.62 | 1.62 | 5 | 10.59 | 0 | 26.85 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 20.36 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 26.46 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 53.17 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1308.7 | 21.69 | 226.92 | 928.59 | 54 | 2539.91 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 673.68 | 140.36 | 482.96 | 578.16 | 0 | 1875.18 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 292.06 | 14.36 | 54.55 | 81.06 | 0 | 442.05 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 424.72 | 97.57 | 78.8 | 326.42 | 0 | 927.53 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 96.95 | 28.76 | 29.56 | 104.96 | 0 | 260.25 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.87 | 0.93 | 1.39 | 4.39 | 0 | 9.59 | 0 |
| Witamina A [µg] | 25% | NAN | 15.22 | 3.75 | 8.05 | 31.03 | 0 | 58.06 | 0 |
| Witamina D [µg] | 10% | NAN | 1.03 | 0 | 0.26 | 1.31 | 0 | 2.62 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.81 | 0.33 | 2.31 | 3.09 | 0 | 8.56 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.31 | 0.12 | 0.09 | 0.34 | 0 | 0.87 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.45 | 0.03 | 0.1 | 0.27 | 0 | 0.88 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 2.02 | 0.26 | 2.02 | 5.55 | 0 | 9.86 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 9.13 | 2.25 | 4.83 | 18.61 | 0 | 34.83 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.63 | 0.06 | 0.63 | 2.57 | 0.15 | 6.34 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-02

| 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 | 663.8 | 162.4 | 627.5 | 474.2 | 107.2 | 2035.3 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2794.3 | 679.4 | 2630.7 | 1995 | 449.5 | 8549.2 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 34.7 | 7 | 39.9 | 16.9 | 4.8 | 103.6 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 17.5 | 7.8 | 24.8 | 12.1 | 4.7 | 67.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 6.9 | 1.8 | 3.7 | 2.4 | 1.9 | 17 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 2.3 | 1.6 | 11.7 | 4.1 | 1.1 | 21 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.5 | 3.5 | 6.2 | 5.8 | 0.6 | 19.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 170.6 | 0 | 0 | 180.9 | 60 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 96.77 | 16.79 | 66.03 | 79.76 | 11.2 | 270.57 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 13.96 | 8.71 | 10.72 | 4.55 | 1.48 | 39.44 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 10.16 | 2.01 | 10.18 | 11.03 | 0.15 | 33.55 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 19.27 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 33.31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 47.42 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1448.29 | 31.34 | 483.38 | 657.4 | 124.06 | 2744.49 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 454.89 | 178.35 | 1104.23 | 606.23 | 33.29 | 2377.01 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 276.67 | 19.57 | 108.91 | 61.35 | 7.04 | 473.56 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 271.54 | 158.13 | 451.96 | 276.84 | 7.01 | 1165.49 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 66.26 | 70.08 | 105.02 | 99.6 | 7.81 | 348.79 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.42 | 1.6 | 3.59 | 3.95 | 0.17 | 10.75 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 8.1 | 1.98 | 58.73 | 16.38 | 2.25 | 87.46 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.03 | 0 | 0.74 | 1.01 | 0 | 2.78 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 1.88 | 3.02 | 4.73 | 3.93 | 0.45 | 14.03 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.14 | 0.11 | 0.25 | 0.35 | 0 | 0.87 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.39 | 0.05 | 0.46 | 0.16 | 0 | 1.1 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.39 | 0.62 | 14.74 | 5.9 | 0.05 | 22.72 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 4.85 | 1.19 | 20.71 | 9.83 | 1.35 | 37.95 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 4.02 | 0.08 | 1.34 | 1.82 | 0.34 | 6.86 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-03

| 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 | 173.9 | 556.7 | 437.5 | 88.9 | 1942.4 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2883.6 | 733.5 | 2332.4 | 1839.9 | 372.1 | 8161.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 30.2 | 6.5 | 25.3 | 18.9 | 5.4 | 86.5 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 18.7 | 3.3 | 23.8 | 11.6 | 4.7 | 62.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5.4 | 1.1 | 9.3 | 3 | 3.1 | 22.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.7 | 0.7 | 8.6 | 3.5 | 0 | 17.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.9 | 0.8 | 2.9 | 5.3 | 0 | 14.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 0 | 296.3 | 41.5 | 0 | 348.7 | 117 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 103.95 | 31.05 | 64.14 | 69.45 | 6.21 | 274.81 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.93 | 9.31 | 14.73 | 2.88 | 6.21 | 48.09 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 10.02 | 3.23 | 7.86 | 10.46 | 0 | 31.58 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 18.5 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 30.43 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 51.07 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1129 | 28.71 | 439.68 | 665.57 | 270 | 2532.97 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 595.8 | 246.33 | 860.49 | 637.9 | 0 | 2340.53 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 314.93 | 21.06 | 150.54 | 60.09 | 0 | 546.63 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 423.98 | 134.19 | 331.57 | 346.12 | 0 | 1235.87 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 93.53 | 40.59 | 66.78 | 103.24 | 0 | 304.15 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.93 | 1.48 | 4.25 | 4.26 | 0 | 11.94 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 11.82 | 1.62 | 49.12 | 15.68 | 0 | 78.25 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.04 | 0 | 1.69 | 1.59 | 0 | 4.33 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.95 | 0.91 | 3.24 | 3.23 | 0 | 10.35 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.31 | 0.12 | 0.29 | 0.36 | 0 | 1.1 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.54 | 0.07 | 0.62 | 0.23 | 0 | 1.48 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 3.05 | 0.88 | 3.4 | 7.94 | 0 | 15.27 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.09 | 0.97 | 28.3 | 9.41 | 0 | 45.78 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.13 | 0.07 | 1.22 | 1.84 | 0.75 | 6.33 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-04

| 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 | 721.2 | 160.5 | 583.6 | 395 | 177.2 | 2037.7 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3034.8 | 676.8 | 2445.4 | 1654.9 | 741.3 | 8553.4 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 31.8 | 5.9 | 32.8 | 15.5 | 9.3 | 95.5 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 20.1 | 3.3 | 25.6 | 16.1 | 8.8 | 74.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 6.3 | 1.1 | 5.7 | 4.9 | 2.3 | 20.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 5.1 | 0.7 | 11.3 | 1.8 | 3.3 | 22.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.2 | 0.8 | 6 | 4.1 | 1.8 | 17.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 243.8 | 0 | 65.8 | 0.2 | 0 | 309.9 | 103 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 108.41 | 27.93 | 58.64 | 50.8 | 15.79 | 261.59 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.33 | 8.13 | 12.18 | 4.49 | 1.12 | 40.27 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 10.63 | 2.76 | 6.4 | 7.79 | 1.45 | 29.05 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 18.37 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 33.07 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 48.56 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 894.19 | 27.45 | 535.77 | 940 | 128.83 | 2526.25 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 664.52 | 162.63 | 780.12 | 406.48 | 149.72 | 2163.49 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 308.04 | 16.38 | 96.84 | 68.93 | 14.77 | 504.97 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 436.55 | 120.96 | 174.41 | 231.69 | 103.38 | 1066.99 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 69.98 | 36.18 | 52.52 | 87.21 | 48.73 | 294.64 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 3.35 | 1.18 | 2.03 | 2.84 | 0.75 | 10.17 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 15.22 | 3.45 | 66.26 | 7.54 | 4.69 | 97.18 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 2.15 | 0 | 0.62 | 1.01 | 0 | 3.79 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.77 | 0.54 | 4.8 | 2.36 | 1.25 | 11.74 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.23 | 0.12 | 0.15 | 0.23 | 0.1 | 0.86 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.75 | 0.04 | 0.23 | 0.19 | 0.04 | 1.27 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 2.44 | 0.29 | 3.22 | 3.73 | 0.46 | 10.16 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 9.13 | 2.06 | 24.3 | 4.52 | 2.81 | 42.85 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.48 | 0.07 | 1.48 | 2.61 | 0.35 | 6.31 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-05

| 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 | 677.1 | 154.5 | 667.3 | 475.1 | 88.9 | 2063.1 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2852.4 | 651.9 | 2799.3 | 1997.9 | 372.1 | 8673.9 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 29.1 | 6 | 39.4 | 25.4 | 5.4 | 105.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 16.4 | 3.2 | 26.3 | 13.2 | 4.7 | 64 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.9 | 1.1 | 4.5 | 5.2 | 3.1 | 18.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.2 | 0.7 | 11.5 | 1.9 | 0 | 17.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.6 | 0.7 | 6.3 | 4.5 | 0 | 16.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 0 | 67.2 | 0 | 0 | 77.5 | 25 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 107.84 | 26.27 | 71.95 | 68.31 | 6.21 | 280.59 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 22.2 | 7.19 | 10.64 | 2.29 | 6.21 | 48.54 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 9.62 | 1.99 | 7.65 | 9.49 | 0 | 28.77 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 20.45 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 29.85 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 49.7 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1233.1 | 27 | 157.22 | 1189.08 | 270 | 2876.41 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 673.68 | 160.82 | 1012.25 | 406.93 | 0 | 2253.71 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 292.06 | 17.28 | 131.23 | 51.13 | 0 | 491.72 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 424.72 | 120.96 | 335.94 | 265.51 | 0 | 1147.13 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 96.95 | 35.73 | 94.36 | 92.8 | 0 | 319.85 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.87 | 1.14 | 3.81 | 3.52 | 0 | 11.36 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 15.22 | 3.75 | 46.38 | 7.87 | 0 | 73.23 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.03 | 0 | 0.4 | 1.01 | 0 | 2.45 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.81 | 0.41 | 4.88 | 2.6 | 0 | 10.71 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.31 | 0.14 | 0.24 | 0.31 | 0 | 1.02 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.45 | 0.04 | 0.37 | 0.14 | 0 | 1.02 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 2.02 | 0.3 | 12.63 | 5.26 | 0 | 20.23 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 9.13 | 2.25 | 27.82 | 4.72 | 0 | 43.93 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.42 | 0.07 | 0.43 | 3.3 | 0.75 | 7.19 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-06

| 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 | 677.6 | 160.6 | 651.7 | 470.2 | 149.8 | 2110 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2846.3 | 677.1 | 2742.6 | 1976.3 | 625 | 8867.5 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 33 | 6 | 44.1 | 23.7 | 10.8 | 117.8 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 22 | 3.3 | 19 | 13.7 | 9.4 | 67.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 8.1 | 1.1 | 6.1 | 2.6 | 6.4 | 24.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 6.9 | 0.7 | 6.7 | 2 | 0 | 16.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 5.2 | 0.8 | 3.2 | 4.4 | 0 | 13.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 325.2 | 0 | 114.8 | 1 | 0 | 441.1 | 146 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 92.87 | 28.03 | 79.33 | 67.87 | 5.4 | 273.52 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 13.49 | 8.32 | 14.19 | 4.21 | 5.4 | 45.61 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 12.04 | 2.8 | 7.04 | 9.86 | 0 | 31.76 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 22.17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 31.42 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 46.41 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 763.47 | 27.04 | 259.31 | 1015.39 | 54 | 2119.22 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 849.7 | 195.88 | 1129.44 | 617.64 | 0 | 2792.67 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 334.78 | 29.43 | 88.85 | 113.2 | 0 | 566.27 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 608.69 | 125.82 | 434.78 | 394.89 | 0 | 1564.18 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 117.07 | 43.24 | 81.48 | 114.16 | 0 | 355.96 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 5.36 | 1.2 | 2.6 | 3.67 | 0 | 12.84 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 210.09 | 12.7 | 18.84 | 14.08 | 0 | 255.72 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 2.5 | 0 | 0.71 | 1.03 | 0 | 4.26 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 3.48 | 0.45 | 2.78 | 2.63 | 0 | 9.36 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.4 | 0.15 | 0.23 | 0.31 | 0 | 1.11 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.9 | 0.04 | 0.35 | 0.4 | 0 | 1.71 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 5.17 | 0.31 | 17.52 | 5.31 | 0 | 28.33 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 9.48 | 7.62 | 11.3 | 8.45 | 0 | 36.86 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.12 | 0.07 | 0.72 | 2.82 | 0.15 | 5.29 | 0 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 2037.4 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 8561.6 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 103.9 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 65.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 20 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 17.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 15.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 228.6 | 76 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 271.99 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 43.37 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 30.13 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | 21 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | 31 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | 48 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 2598.23 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 2250.41 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 497.09 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 1114.19 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 296.36 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 10.52 | 0 |
| Witamina A [µg] | 25% | NAN | 105.43 | 0 |
| Witamina D [µg] | 10% | NAN | 3.27 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 10.87 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.93 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 1.17 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 16.76 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 42.15 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 6.49 | 0 |