

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 21-27.10.2024 rok , Catering Królewicz

|  |   |
|--|---|
| Ile dni:   | 7   |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-10-21  |
| Posiłki:   | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy   |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br><b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br><b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br><b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br><b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br><b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br><b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br><b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br><b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br><b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br><b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| 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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%  |

### Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| 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 manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><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%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z brokułami (nt) 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 50.00g [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</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>, <b>mleko</b>]</p> <p>8. <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>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>6. <b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>7. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> | <p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> |  |
|--|--|---|--|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22**

| 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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> | <p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g 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 koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych],</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p> | <p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b><br/>[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. 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 <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>7. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <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>Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K#o pulpety z indyka duszone 180.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> | <p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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> <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, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> |  |
|---|--|--|---|--|

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

| 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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></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>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>]</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# zupa grysikowa na rosole 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>K#o lekkostrawny sos wege 300.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 20%, Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>Rw filet z indyka gotowany 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 99%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol> |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

| 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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> |

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25**

| 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 manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, 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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw mus z gotowanymi jabłkami z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</b></li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# zupa brokułowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 79%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# pasta jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron Świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

| 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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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)]</li> <li>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]</li> <li>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]</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</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, 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], Sól biała 0%</li> <li><b>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>Rw pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [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>]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

| I śniadanie  | II śniadanie  | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|---|---|
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <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>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>1. Rw jabłko pieczone 150.00g 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. <b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%</b>, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, <b>k# Masło extra 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. <b>K# twarożek z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

| 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%          | 2000              | 715.6              | 128.4        | 765.4   | 394.7   | 84.5              | 2088.8          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3015               | 542.2        | 3218.6  | 1662.1  | 355.7             | 8793.8          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 39.6               | 5.5          | 46.4    | 20.4    | 3.3               | 115.4           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.8               | 2.5          | 25      | 11.7    | 2.6               | 61.8            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.2                | 1.6          | 3.1     | 3.3     | 0.3               | 17.6            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.3                | 0            | 12.1    | 3.6     | 1.1               | 19.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 0            | 6.8     | 4.2     | 0.6               | 15.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 0            | 92.2    | 40.5    | 0                 | 143.9           | 49                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 95.94              | 21.29        | 91.84   | 52.63   | 12.32             | 274.04          | 120                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.16              | 18.23        | 15.72   | 2.45    | 2.01              | 53.6            | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.97               | 1.02         | 6.4     | 1.5     | 0.92              | 12.82           | 42                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 20.07              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 25.43              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 54.51              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1586.62            | 48.6         | 295.42  | 483.39  | 9.79              | 2423.84         | 120                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 450.57             | 237          | 1114.86 | 354.9   | 126.87            | 2284.23         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 285.4              | 3.6          | 90.72   | 36.11   | 18.05             | 433.89          | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 246.34             | 12           | 463.37  | 128.14  | 21.31             | 871.18          | 150                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 36.11              | 19.8         | 84.27   | 27.81   | 8.47              | 176.48          | 59                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.84               | 0.23         | 2.49    | 1.51    | 0.36              | 5.45            | 86                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 9.97               | 4.5          | 8.17    | 13.91   | 18.06             | 54.62           | 9                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0            | 0.27    | 1.82    | 0                 | 3.12            | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.91               | 0.12         | 5.09    | 2.05    | 0.79              | 9.99            | 111                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.11               | 0.02         | 0.23    | 0.08    | 0.02              | 0.48            | 49                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.05         | 0.34    | 0.14    | 0.03              | 0.97            | 98                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.64               | 0.28         | 18.22   | 3.9     | 0.19              | 23.25           | 202                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.98               | 2.7          | 4.9     | 8.34    | 10.83             | 32.77           | 48                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.4                | 0.13         | 0.82    | 1.34    | 0.02              | 6.05            | 135                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

| 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%          | 2000              | 775.7              | 66.9         | 611.2   | 473.1   | 88.9              | 2016.1          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3268               | 282.5        | 2572.6  | 1998.3  | 372.1             | 8493.8          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 42.7               | 0.5          | 41.5    | 20.4    | 5.4               | 110.6           | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.3               | 0.5          | 17.1    | 9.7     | 4.7               | 53.4            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 9.2                | 0            | 2.6     | 3       | 3.1               | 18              | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 0            | 8.1     | 1.4     | 0                 | 12.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.2                | 0.1          | 4.2     | 3.1     | 0                 | 11.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 124.8   | 0       | 0                 | 135.2           | 45                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 105.69             | 16.33        | 76.49   | 76.2    | 6.21              | 280.94          | 125                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.01              | 13.09        | 10.22   | 2.47    | 6.21              | 47              | 104                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 4.95               | 2.7          | 7.47    | 0.54    | 0                 | 15.66           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 18.81              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 24.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 56.49              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1490.86            | 2.7          | 342.97  | 1291.05 | 270               | 3397.59         | 171                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 580.71             | 180.9        | 2206.41 | 135.13  | 0                 | 3103.17         | 66                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 276.13             | 5.4          | 102.4   | 11.98   | 0                 | 395.92          | 44                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 368.02             | 12.15        | 584.18  | 17.29   | 0                 | 981.64          | 169                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 76.88              | 4.05         | 135.43  | 13.33   | 0                 | 229.7           | 74                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.01               | 0.4          | 3.76    | 0.36    | 0                 | 6.55            | 102                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 10.35        | 125.3   | 4.05    | 0                 | 151.78          | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0            | 0.62    | 1.01    | 0                 | 2.67            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.56               | 0.51         | 3.68    | 1.51    | 0                 | 8.28            | 93                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.24               | 0.04         | 0.33    | 0.03    | 0                 | 0.65            | 66                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.4                | 0.03         | 0.53    | 0.01    | 0                 | 0.98            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1                  | 0.21         | 11.2    | 0.2     | 0                 | 12.62           | 110                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 6.2          | 52.31   | 2.42    | 0                 | 68.2            | 102                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.14               | 0            | 0.95    | 3.58    | 0.75              | 8.49            | 189                |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

| 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%          | 2000              | 657.4              | 105          | 610.2   | 498.6   | 145.9             | 2017.3          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2770.8             | 445.2        | 2573.9  | 2098.9  | 612               | 8501            | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 29.9               | 1            | 39.4    | 21.1    | 6.5               | 98.1            | 89                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 16.2               | 0.3          | 13.9    | 15.9    | 5.5               | 51.9            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.5                | 0.1          | 2.1     | 3.6     | 0.5               | 12              | 55                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 0            | 6.5     | 5.5     | 2.9               | 18.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.4                | 0            | 3.7     | 5.2     | 1.7               | 14.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.2              | 0            | 79.9    | 0       | 0.3               | 217.5           | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 100.78             | 25.38        | 83.82   | 68.07   | 18.67             | 296.74          | 130                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 12.98              | 20.73        | 14.22   | 3.3     | 3.88              | 55.13           | 122                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.79               | 1.83         | 4.29    | 0.7     | 2.52              | 15.15           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 16.64              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 21.71              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 61.65              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1085.32            | 1.08         | 196.77  | 583.99  | 44.87             | 1912.05         | 95                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 443.82             | 426.6        | 1217.15 | 112.45  | 316.75            | 2516.79         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 279.46             | 6.48         | 75.57   | 12.79   | 44.27             | 418.59          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 288.46             | 21.6         | 501.97  | 11.35   | 118.12            | 941.51          | 163                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 38.99              | 35.64        | 91.76   | 6.07    | 39.78             | 212.25          | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.44               | 0.43         | 2.89    | 0.47    | 1.41              | 6.66            | 104                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.67               | 8.1          | 22.71   | 8.1     | 7.29              | 52.88           | 8                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.64               | 0            | 0.28    | 1.01    | 0                 | 2.95            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.84               | 0.22         | 2.94    | 3.27    | 1.23              | 9.52            | 106                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.11               | 0.03         | 0.18    | 0.02    | 0.17              | 0.54            | 55                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.54               | 0.1          | 0.35    | 0.03    | 0.18              | 1.22            | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.37               | 0.51         | 9.17    | 0.31    | 0.82              | 11.19           | 97                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4                  | 4.85         | 7.61    | 4.85    | 4.37              | 25.71           | 37                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.01               | 0            | 0.54    | 1.62    | 0.12              | 4.78            | 105                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

| 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%          | 2000              | 681.4              | 81.8         | 659.1   | 457.2   | 149.8             | 2029.5          | 101                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2876.2             | 345.8        | 2768.9  | 1930.7  | 625               | 8546.8          | 101                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 31.3               | 1.3          | 38      | 14.8    | 10.8              | 96.4            | 88                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.5               | 0.6          | 23.5    | 8.8     | 9.4               | 57              | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.7                | 0.1          | 3.6     | 2.5     | 6.4               | 18.6            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.2                | 0            | 10.4    | 2.2     | 0                 | 14.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 0            | 6.2     | 3.3     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 113.3   | 61.7    | 0                 | 185.4           | 62                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 107.95             | 18.64        | 76.64   | 81.04   | 5.4               | 289.68          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 13.77              | 6.79         | 10.91   | 4.44    | 5.4               | 41.32           | 91                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.33               | 2.18         | 5.93    | 2.86    | 0                 | 14.31           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 17.99              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 26.62              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 55.39              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1231.3             | 6.26         | 208.56  | 691.72  | 54                | 2191.85         | 110                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 484.23             | 150.49       | 1589.36 | 574     | 0                 | 2798.1          | 59                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 260.29             | 19.45        | 100.36  | 38.92   | 0                 | 419.04          | 46                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 260.74             | 16.07        | 207.32  | 109.15  | 0                 | 593.29          | 103                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 35.12              | 5.57         | 72.48   | 42.48   | 0                 | 155.66          | 52                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.89               | 0.41         | 2.52    | 1.4     | 0                 | 5.23            | 81                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.07              | 6.34         | 32.75   | 19.15   | 0                 | 70.32           | 12                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0            | 0.29    | 1.31    | 0                 | 2.63            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.15               | 0.43         | 4.01    | 1.9     | 0                 | 8.5             | 95                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.11               | 0.02         | 0.23    | 0.11    | 0                 | 0.49            | 51                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.36               | 0.04         | 0.26    | 0.15    | 0                 | 0.82            | 82                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.98               | 0.21         | 4.74    | 1.45    | 0                 | 7.4             | 65                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.24               | 3.8          | 19.65   | 10.77   | 0                 | 41.48           | 62                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.42               | 0.01         | 0.57    | 1.92    | 0.15              | 5.47            | 121                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

| 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%          | 2000              | 677.5              | 249.2        | 630.7   | 372.2   | 171.9             | 2101.6          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2855               | 1054.2       | 2644.7  | 1567.2  | 724.1             | 8845.3          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 34.3               | 20.1         | 34.5    | 13      | 5.5               | 107.7           | 97                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.3               | 2.5          | 23.8    | 11.4    | 4.3               | 60.6            | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 8.6                | 0.4          | 2.8     | 3.1     | 0.5               | 15.7            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.3                | 0.7          | 12.1    | 3.6     | 1.9               | 20.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.3                | 0.9          | 6.7     | 3.7     | 1                 | 15.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 0            | 21.4    | 105.7   | 0                 | 138.3           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 95.13              | 38.42        | 75.53   | 54.49   | 28.58             | 292.17          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.38              | 15.5         | 16.09   | 4.07    | 5.16              | 56.22           | 124                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 2.91               | 4.06         | 12.28   | 0.58    | 2.07              | 21.93           | 74                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 20.33              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 23.67              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 56.01              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1119.7             | 57.67        | 230.88  | 527.92  | 58.53             | 1994.72         | 100                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 490.53             | 247.73       | 1949.14 | 181.19  | 166.51            | 3035.13         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 281.35             | 21.29        | 136.26  | 27.19   | 24.9              | 491             | 54                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 246.34             | 138.9        | 344.27  | 79.17   | 18.95             | 827.63          | 142                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 35.84              | 42.1         | 112     | 17.31   | 10.73             | 218             | 73                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 0.78               | 1.51         | 3.59    | 1.08    | 0.43              | 7.4             | 116                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 12.22              | 7.66         | 73.65   | 4.43    | 3.25              | 101.24          | 18                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0            | 0.4     | 1.52    | 0                 | 2.96            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.08               | 0.8          | 5.7     | 1.97    | 0.95              | 11.52           | 128                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.12               | 0.15         | 0.35    | 0.05    | 0.02              | 0.71            | 71                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.38               | 0.06         | 0.35    | 0.17    | 0.03              | 1.01            | 102                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.84               | 0.4          | 7.13    | 0.22    | 0.25              | 8.86            | 77                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 7.33               | 4.59         | 44.19   | 2.66    | 1.95              | 60.74           | 90                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.11               | 0.16         | 0.64    | 1.46    | 0.16              | 4.98            | 110                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

| 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%          | 2000              | 685.1              | 105          | 637.9  | 592.6   | 86.9              | 2107.7          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2890.3             | 445.2        | 2666.2 | 2494.8  | 369.4             | 8866.1          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 28.8               | 1            | 32.2   | 29.1    | 16.2              | 107.4           | 98                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15.1               | 0.3          | 33.3   | 18.7    | 0                 | 67.5            | 101                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.8                | 0.1          | 9      | 6       | 0                 | 20              | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.1                | 0            | 15.9   | 6.7     | 0                 | 25.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.3                | 0            | 4.7    | 3.8     | 0                 | 12.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 0            | 74.2   | 53.5    | 0                 | 138.1           | 46                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 110.98             | 25.38        | 55.83  | 76.99   | 5.53              | 274.72          | 121                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 20.58              | 20.73        | 14.32  | 3.16    | 5.53              | 64.33           | 142                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5                  | 1.83         | 7.04   | 0.57    | 0                 | 14.46           | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 27.07              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 19.63              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 53.3               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1306.18            | 1.08         | 327.09 | 1143.57 | 54                | 2831.93         | 141                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 540.75             | 426.6        | 762.7  | 282.89  | 0                 | 2012.94         | 43                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 280.18             | 6.48         | 52.74  | 19.06   | 0                 | 358.47          | 40                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 368.02             | 21.6         | 264.58 | 115.06  | 0                 | 769.27          | 133                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 77.15              | 35.64        | 52.23  | 24.37   | 0                 | 189.4           | 62                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.06               | 0.43         | 2.43   | 0.97    | 0                 | 5.91            | 92                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 9.82               | 8.1          | 14.49  | 21.43   | 0                 | 53.85           | 10                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.03               | 0            | 1.03   | 1.45    | 0                 | 3.52            | 35                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.4                | 0.22         | 2.45   | 1.67    | 0                 | 6.76            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.24               | 0.03         | 0.68   | 0.33    | 0                 | 1.29            | 129                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.1          | 0.33   | 0.15    | 0                 | 1               | 101                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.8                | 0.51         | 7.38   | 2.54    | 0                 | 11.24           | 97                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 5.89               | 4.85         | 8.69   | 3.06    | 0                 | 22.52           | 34                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.62               | 0            | 0.9    | 3.17    | 0.15              | 7.07            | 158                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

| 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%          | 2000              | 714.8              | 66.9         | 607     | 399.7   | 149.8             | 1938.3          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3013.9             | 282.5        | 2558.7  | 1682.7  | 625               | 8163            | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 32.4               | 0.5          | 44      | 18.9    | 10.8              | 106.7           | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.5               | 0.5          | 12.7    | 12.5    | 9.4               | 52.8            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.2                | 0            | 5.2     | 3.2     | 6.4               | 21.3            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 0            | 2.3     | 3.7     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.7                | 0.1          | 1.6     | 4.3     | 0                 | 9.7             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 243.8              | 0            | 90.4    | 0.5     | 0                 | 334.7           | 111                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 108.75             | 16.33        | 84.39   | 52.99   | 5.4               | 267.88          | 117                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 13.4               | 13.09        | 17.01   | 3.68    | 5.4               | 52.6            | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.99               | 2.7          | 10.54   | 0.69    | 0                 | 17.93           | 59                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 19.64              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 26.66              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 53.7               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 834.16             | 2.7          | 279.09  | 882.71  | 54                | 2052.67         | 103                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 484.25             | 180.9        | 2153.34 | 183.54  | 0                 | 3002.05         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 293.82             | 5.4          | 220.03  | 34.89   | 0                 | 554.16          | 62                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 350.06             | 12.15        | 602.23  | 75.09   | 0                 | 1039.54         | 179                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 42.8               | 4.05         | 137.37  | 8.36    | 0                 | 192.59          | 63                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.12               | 0.4          | 3.99    | 0.51    | 0                 | 7.03            | 109                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 6.67               | 10.35        | 103.63  | 10.73   | 0                 | 131.39          | 23                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.15               | 0            | 0.68    | 1.02    | 0                 | 3.86            | 39                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.99               | 0.51         | 1.86    | 2.76    | 0                 | 7.13            | 80                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.12               | 0.04         | 0.44    | 0.04    | 0                 | 0.65            | 66                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.7                | 0.03         | 0.62    | 0.14    | 0                 | 1.5             | 151                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.39               | 0.21         | 17.6    | 0.56    | 0                 | 18.77           | 163                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4                  | 6.2          | 62.17   | 6.44    | 0                 | 78.83           | 117                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.31               | 0            | 0.77    | 2.45    | 0.15              | 5.13            | 114                |



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2042.7             | 102                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 8601.4             | 102                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 106.1              | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 57.9               | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 17.6               | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 17.6               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 13.2               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 184.7              | 62                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 282.31             | 124                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 52.89              | 117                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 16.04              | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 19                | -                  | 20                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 25                | -                  | 24                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 56                | -                  | 56                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2400.67            | 120                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2678.91            | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 438.72             | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 860.58             | 148                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 196.3              | 65                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.32               | 99                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 88.01              | 15                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 3.1                | 31                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.81               | 98                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.69               | 70                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.07               | 108                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 13.33              | 116                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 47.18              | 70                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6                  | 133                |