

Plan żywieniowy: Jadłospis żłobek 18.11. - 29.11.2024

| | |
|--|--|
| Ile dni: | 10 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-11-18 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: Żłobek Luborzycza (grupa) [właściciel: karjocatering] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 50) Żłobek Luborzycza |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 1000 Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 75% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18 | | | |
|---|--|---|--|
| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
| <ol style="list-style-type: none">1. Chleb pszenno-żytni 30.00g2. Masło extra łaciate 3.00g3. Ser żółty ceko jagna 20.00g4. Pomidor 20.00g5. Kakao naturalne na mleku 2%* 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% | <ol style="list-style-type: none">1. Jabłko 60.00g | <ol style="list-style-type: none">1. Zupa jesienna z zacierką* 200.00g składniki: Kapusta biała 23%, Ziemniaki średnio 23%, Porcja rosółowa z kurczaka 11%, Marchew 11%, Zacierka jajeczna 11%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Czosnek 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%2. Gulasz wieprzowy* 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Woda wodociągowa 26%, Cebula 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 2%3. Kasza jęczmienna wiejska cenos 25.00g4. Ogórek kwaszony 80.00g5. Kompot wielowocowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% | <ol style="list-style-type: none">1. Koktajl truskawkowy na kefirze 2016 80.00g składniki: Kefir 2% tłuszczu 65%, Truskawki 33%, Cukier 2%, Cukier z prawdziwą wanilią 5 0%2. Biszkopty savoirdi 10.00g |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Płatki kukurydziane z mlekiem* 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 88%, płatki kukurydziane Sante* 12% Chleb pszenny graham sajmbor 30.00g Masło extra łaciaste 3.00g Ogórek 20.00g Szynka wiejska 15.00g | <ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kurczak tuszka 21%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, makaron do rosółu Leon* 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kotlet drobiowy* 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, Bułka tarta 18%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 12%, Mąka pszenna typ 450 Stoisław 6%, Jaja kurze całe 4%, Bułka kajzerka BALVITEN 1%, Czosnek granulowany 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 80.00g Mini marchewka 60.00g Kompot rabarbarowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Rabarbar 50%, Cukier 0% | <ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 40.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% Gruszka 60.00g |

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|--|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 30.00g Masło extra łaciaste 3.00g Parówki drobiowe s 25.00g Sos keczup 5.00g Ogórek kwaszony 20.00g Bawarka* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% | <ol style="list-style-type: none"> Banan 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa warzywna żółta 2016 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Kalafior 18%, Fasola szparagowa 11%, Marchew 7%, Papryka żółta 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Kukurydza konserwowa 4%, Por 2%, Masło ekstra 2%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Gałka muszkatołowa 0% Makaron z serem i sosem malinowym* 180.00g składniki: Makaron świderki Lubelle Eliche 36%, Mazurski smak Twaróg półtłusty Mlepol 36%, Maliny mrożone 22%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 4%, Cukier 3% Kompot z porzeczeki czerwonej* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Porzeczeki czerwone 35%, Cukier 1% | <ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 30.00g Pasta z brokułami* 15.00g składniki: ser wiórkowany Włoszczowa* 75% [składniki: śmietanka, kultury bakterii fermentacji mlekowej], Brokuły mrożone 25% Papryka czerwona 20.00g Herbata owocowa 150.00g |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-21

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku* 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki owsiane 20% Chleb pszenno-żytni z czarnuszką 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Szynka z piersi kurczaka 20.00g Rzodkiewka 20.00g | <ol style="list-style-type: none"> Marchewka* 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Marchew 12%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 12%, Kasza manna 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Por 6%, Masło ekstra 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Pierogi z mięsem 2016 120.00g składniki: Wołowina pieczeń 51%, Mąka pszenna typ 500 26%, Masło ekstra 8%, Jaja kurze całe 7%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot wieloowocowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% | <ol style="list-style-type: none"> Gofry puste 30.00g Dżem owocowy 100% łowicz s 10.00g Banan 30.00g Bawarka* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% |

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Chleb serwatkowy sajmbor 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką* 15.00g składniki: Twaróg chudy Rolmlecz 76%, Rzodkiewka 9%, Szczypiorek 8%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 8% Sałata 5.00g Kawa inka na mleku 2% * 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% | <ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z makaronem* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ogórek kwaszony 16%, Marchew 6%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, makaron lubella drobna muszelka* 5%, Pietruszka korzeń 2%, Seler korzeniowy 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Por 1%, Pietruszka liście 0% Miruna filety panierowane* 60.00g składniki: Miruna 60%, Jaja kurze całe 15%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki średnio 80.00g Kompot wieloowocowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% Fasolka szparagowa mrożona * 60.00g | <ol style="list-style-type: none"> Bułka cynamonowa 25.00g Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2% Jabłko 60.00g |

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-11-25

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny z otrębami sajmbor 30.00g Masło extra osełka 3.00g Paszтет mięsno-warzywny* 15.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4% Pomidor 20.00g Kawa inka na mleku 2% * 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% | <ol style="list-style-type: none"> Jabłko 60.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką 2016 * 200.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kurczak tuszka 11%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 5%, Brokuły 5%, Zacierka jajeczna 5%, Kalafior 4%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Kapusta włoska 3%, Pietruszka liście 1% Kompot wieloowocowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanaka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% Kurczak z warzywami w sosie słodko kwaśnym* 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Cukinia 11%, Papryka czerwona 11%, Ananas w puszcze w sosie własnym, bez cukru 6%, Cebula czerwona 6%, Ketchup łagodny Pudliszki 6%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego 6%, Skrobia ziemniaczana 2%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1% Kasza bulgur 25.00g | <ol style="list-style-type: none"> Koktajl z mango* 80.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50%, Mango 26%, Banan 24%, 100% sok z cytryny S 0% Wafle ryżowe naturalne sonko* 10.00g [składniki: brązowy ryż] |

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-11-26

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Płatki czekoladowe z mlekiem%* 150.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 81%, Chocapic Płatki śniadaniowe Nestle 19% Chleb graham oskroba 30.00g Masło extra łaciate 3.00g Szynka z indyka 20.00g Rzodkiewka 20.00g | <ol style="list-style-type: none"> Marchewka* 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem* 200.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, Makaron bezjajeczny 13%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 4%, Cebula 4%, Masło ekstra 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Schab w sosie 2016 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100% Ziemniaki średnio 80.00g Surówka z marchewki i jabłka* 60.00g składniki: Marchew 45%, Jabłko 45%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% Kompot ze świeżych jabłek* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 46%, Cukier 1% | <ol style="list-style-type: none"> Chałka drożdżowa 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 54%, Mleko 2% łaciate 16%, Jaja kurze całe 11%, Masło ekstra 5%, Cukier 5%, Żółtka jaja kurzego 4%, Drożdże świeże 4% Gruszka 40.00g Powidła śliwkowe 7.00g |

Dzień: 8 - Środa, 2024-11-27

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni pełnoziarnisty 30.00g 2. Masto extra łaciate 3.00g 3. Pasta rybna* 15.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 68%, Majonez Kielecki 32% 4. Ogórek kwaszony 20.00g 5. Bawarka* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 50%, Herbata SAGA czarna w torebkach 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony z ziemniakami* 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Ziemniaki średnio 25%, Burak 20%, Marchew 6%, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 0% 2. Kompot wielowocowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% 3. Makaron świderki z kurczakiem i brokułem w sosie śmietanowo-serowym* 180.00g składniki: Makaron świderki Lubelle Eliche 22%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 22%, Brokuły 16%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 16%, Por 15%, Mascarpone ser śmietankowo-kremowy Piąnica 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ser gouda tłusty 1%, Czosnek 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mini pizza z pomidorami, serem i salami 40.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 27%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 19%, Salami delikatesowe Sokołów Gold 15%, Cebula 11%, Passata S 8%, Ser Mozzarella Galbani 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pomidor 4%, Drożdże świeże 2%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 2. Herbata z melisy 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Melisa 1% |

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-11-28

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|--|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb serwatkowy sajmbor 30.00g 2. Masto extra łaciate 3.00g 3. Szyńka z indyka 20.00g 4. Ogórek 20.00g 5. Płatki kukurydziane z mlekiem* 150.00g składniki: Mleko 2% łaciate 88%, płatki kukurydziane Sante* 12% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gruszka 60.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z porów z ryżem* 200.00g składniki: Por 49%, Marchew 20%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 4%, Oliwa z oliwek 2%, Pietruszka liście 2% 2. Sznyceł mięsny* 60.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Bułka tarta 22%, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 14%, Cebula 7%, Jaja kurze całe 4%, Bułka kajzerka BALVITEN 1% 3. Ziemniaki średnio 80.00g 4. Buraczki zasmażane z jabłkiem 2016 60.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Jabłko 3% 5. Kompot wielowocowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Serek ziarnisty z brzoskwiniami* 80.00g składniki: Serek ziarnisty naturalny S 67%, brzoskwinie w syropie* 33% 2. Biszkopty savoirdi 10.00g |

Dzień: 10 - Piątek, 2024-11-29

| I śniadanie | II śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb kukurydziany sajmbor 30.00g 2. Masło extra łaciate 3.00g 3. Ser żółty ceko dobrodziej 20.00g 4. Papryka czerwona 20.00g 5. Kakao naturalne na mleku 2%* 150.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomarańcza 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa krem z pomidora z grzankami* 200.00g składniki: Pomidory całe Dawtona 32%, Woda wodociągowa 29%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Por 8%, Ziemniaki średnio 8%, Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 5%, Cebula 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Grzanki pszenne 1%, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, Gałka muszkatołowa 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0% 2. Kompot wieloowocowy* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Mieszanka kompotowa HORTEX 2,5 kg 35%, Cukier 1% 3. Kluski leniwe owsiane z bułką tartą* 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 32%, Ser twarogowy półtłusty 32%, Mąka pszenna typ 500 9%, Płatki owsiane 9%, Skrobia ziemniaczana 6%, Jaja kurze całe 5%, Masło ekstra 5%, Bułka tarta 2% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 30.00g 2. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 8 15.00g składniki: Jaja kurze całe 79%, Majonez domowy 2016 16%, Szczypiorek 5% 3. Sałata 5.00g 4. Herbata rumiankowa 150.00g |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-18

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 239.5 | 26.7 | 422.3 | 46.6 | 735.3 | 98 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 1004.5 | 113 | 1772.4 | 196.6 | 3086.6 | 98 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 12.4 | 0.2 | 19.6 | 1.9 | 34.2 | 380 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 10.7 | 0.2 | 15.1 | 1.1 | 27.2 | 94 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 6.7 | 0 | 4 | 0.5 | 11.3 | 1416 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.8 | 0 | 6.1 | 0.3 | 7.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0 | 0 | 1.9 | 0 | 2.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 10.3 | 0 | 22.2 | 3.7 | 36.3 | 17 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 23.27 | 6.53 | 55.44 | 7.42 | 92.68 | 85 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 3.84 | 5.23 | 12.26 | 5.89 | 27.24 | 125 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 0.21 | 1.08 | 7.33 | 0.42 | 9.05 | 121 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 14.84 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 25.39 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 59.78 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 294.14 | 1.08 | 584.63 | 21.64 | 901.49 | 160 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 233.84 | 72.36 | 680.32 | 88.3 | 1074.82 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 157.41 | 2.16 | 73.21 | 54.33 | 287.12 | 77 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 115.41 | 4.85 | 161.85 | 40.5 | 322.63 | 113 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 17.01 | 1.62 | 67.31 | 7.02 | 92.97 | 190 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.21 | 0.16 | 1.61 | 0.21 | 2.2 | 98 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 4.53 | 4.13 | 41.02 | 12.87 | 62.57 | 30 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.02 | 0 | 0.25 | 0.01 | 0.29 | 3 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.24 | 0.2 | 1.8 | 0.03 | 2.28 | 51 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.05 | 0.01 | 0.35 | 0.01 | 0.44 | 147 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.21 | 0.01 | 0.18 | 0.07 | 0.48 | 163 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 0.29 | 0.08 | 3.34 | 0.1 | 3.82 | 102 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.71 | 2.48 | 19.93 | 7.72 | 32.86 | 146 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 0.81 | 0 | 1.62 | 0.06 | 2.25 | 177 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-19

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 240.1 | 20.3 | 351.4 | 153.9 | 765.8 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 1009.7 | 85.9 | 1476.2 | 648.1 | 3220 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 9.8 | 0.2 | 19.6 | 2.6 | 32.3 | 360 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 8.5 | 0 | 11.5 | 4.3 | 24.5 | 84 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 4 | 0 | 1.6 | 2.5 | 8.2 | 1032 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 1.3 | 0 | 5.6 | 1.2 | 8.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.1 | 0 | 2.7 | 0.2 | 3.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 7.6 | 0 | 54.4 | 31.1 | 93.3 | 41 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 30.98 | 5.04 | 45.21 | 26.83 | 108.07 | 99 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 7.63 | 4.13 | 5.31 | 12.34 | 29.43 | 134 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 0.09 | 0.85 | 5.88 | 1.49 | 8.32 | 110 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.71 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 22.76 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 64.53 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 451.89 | 0.45 | 135.18 | 28.97 | 616.5 | 109 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 71.91 | 85.05 | 831.84 | 93.07 | 1081.88 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 3.37 | 13.5 | 70.16 | 20.11 | 107.15 | 29 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 30.46 | 8.1 | 247.92 | 35.61 | 322.1 | 113 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 4.13 | 7.65 | 58.56 | 7.11 | 77.46 | 159 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.15 | 0.13 | 2.08 | 0.48 | 2.85 | 127 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 1.2 | 11.55 | 25.8 | 45.7 | 84.25 | 41 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.08 | 0 | 0.59 | 0.11 | 0.79 | 11 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.05 | 0.06 | 2.06 | 0.33 | 2.52 | 56 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.08 | 0.04 | 0.17 | 0.02 | 0.32 | 110 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.03 | 0 | 0.2 | 0.05 | 0.3 | 102 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 0.68 | 0.08 | 7.75 | 0.19 | 8.71 | 232 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 0.72 | 6.93 | 12.36 | 1.46 | 21.47 | 95 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 1.25 | 0 | 0.37 | 0.08 | 1.54 | 122 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-20

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 159.8 | 43.7 | 499.8 | 171.9 | 875.3 | 117 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 668.6 | 185.5 | 2100.4 | 725 | 3679.7 | 117 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 6.7 | 0.4 | 21.4 | 4.4 | 33 | 366 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 8.3 | 0.1 | 14.4 | 3.9 | 26.8 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 3.7 | 0 | 5.4 | 0.2 | 9.5 | 1193 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.6 | 0 | 5 | 0 | 5.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0 | 0 | 1.9 | 0.2 | 2.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 8.7 | 0 | 15 | 0 | 23.7 | 11 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 14.62 | 10.57 | 76.7 | 30.28 | 132.19 | 121 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 1.64 | 8.64 | 15.41 | 7.91 | 33.61 | 153 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 0.23 | 0.76 | 11.33 | 1.16 | 13.5 | 180 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 12.09 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24.06 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 63.85 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 515.54 | 0.45 | 110.29 | 123.05 | 749.35 | 134 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 126.39 | 177.75 | 645.04 | 93.42 | 1042.6 | 58 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 85.25 | 2.7 | 63.24 | 7.97 | 159.17 | 43 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 64.66 | 9 | 99.11 | 34.36 | 207.14 | 73 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 17.79 | 14.85 | 36.91 | 10.72 | 80.28 | 165 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.25 | 0.18 | 1.48 | 0.48 | 2.4 | 106 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 9.67 | 3.37 | 250.62 | 23.07 | 286.74 | 137 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.02 | 0 | 0.04 | 0 | 0.06 | 1 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.1 | 0.09 | 1.85 | 0.55 | 2.61 | 57 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.02 | 0.01 | 0.13 | 0.05 | 0.23 | 77 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.11 | 0.04 | 0.12 | 0.04 | 0.32 | 108 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 0.11 | 0.21 | 1.61 | 0.72 | 2.66 | 71 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 1.2 | 2.02 | 30.89 | 13.84 | 47.96 | 213 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 1.43 | 0 | 0.3 | 0.34 | 1.87 | 148 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-21

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 264.6 | 18.8 | 446.3 | 135.7 | 865.6 | 116 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 1113.1 | 79.8 | 1870 | 571 | 3634.1 | 116 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 13 | 0 | 22.8 | 4.1 | 40 | 445 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 8.3 | 0 | 20.2 | 4.4 | 33.1 | 114 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 3.3 | 0 | 10.6 | 2.1 | 16.1 | 2010 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 1.4 | 0 | 6.4 | 1.5 | 9.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.9 | 0 | 1.6 | 0.4 | 2.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 18.3 | 0 | 119.6 | 18.3 | 156.4 | 69 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 35.43 | 4.5 | 44.89 | 20.05 | 104.89 | 95 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 6.29 | 0 | 7.49 | 8.37 | 22.16 | 101 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 2.31 | 0 | 3.38 | 0.67 | 6.36 | 85 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 13.09 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 25.83 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 61.08 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 269.55 | 0 | 141.16 | 37.91 | 448.63 | 80 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 365.48 | 0 | 511.89 | 228.81 | 1106.19 | 61 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 150.84 | 0 | 45.02 | 98.52 | 294.38 | 78 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 255.33 | 0 | 198.97 | 82.18 | 536.49 | 189 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 56.06 | 0 | 33.02 | 20.02 | 109.12 | 224 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 1.39 | 0 | 2.57 | 0.38 | 4.35 | 193 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 4.89 | 0 | 90.97 | 2.63 | 98.5 | 46 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.02 | 0 | 0.47 | 0.06 | 0.55 | 7 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.47 | 0 | 1.35 | 0.3 | 2.14 | 48 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.16 | 0 | 0.13 | 0.04 | 0.34 | 113 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.23 | 0 | 0.22 | 0.16 | 0.62 | 209 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 2.35 | 0 | 3.7 | 0.28 | 6.33 | 169 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.39 | 0 | 4.98 | 1.57 | 8.96 | 40 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 0.74 | 0 | 0.39 | 0.1 | 1.12 | 88 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-22

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 166.3 | 25.9 | 264.1 | 190.4 | 646.8 | 85 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 700.2 | 109.5 | 1110.7 | 799.7 | 2720.2 | 85 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 8.5 | 0.2 | 12.4 | 7 | 28.2 | 313 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 5.2 | 0 | 7.9 | 7.2 | 20.4 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 3.1 | 0 | 1.9 | 2.7 | 7.8 | 978 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.8 | 0 | 3.2 | 1.3 | 5.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0 | 0 | 1.5 | 0.1 | 1.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 10.6 | 0 | 34.5 | 17.2 | 62.3 | 28 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 21.53 | 6.48 | 37.59 | 24.93 | 90.53 | 83 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 7.52 | 4.45 | 7.83 | 5.51 | 25.33 | 115 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 0.54 | 0.94 | 3.7 | 1.08 | 6.27 | 83 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 14.55 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 23.16 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 62.29 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 241.45 | 0.9 | 281.21 | 59.95 | 583.52 | 104 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 200.16 | 53.1 | 573.31 | 256.33 | 1082.91 | 60 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 162.99 | 5.4 | 68.62 | 158.33 | 395.34 | 104 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 116.78 | 6.75 | 114.32 | 117.35 | 355.21 | 124 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 16.81 | 3.6 | 48.81 | 17.5 | 86.73 | 177 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.18 | 0.13 | 1.61 | 0.29 | 2.23 | 99 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 2.15 | 1.98 | 19.22 | 43.84 | 67.21 | 32 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.02 | 0 | 0.15 | 0.03 | 0.21 | 3 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.1 | 0.13 | 1.21 | 0.3 | 1.75 | 39 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.04 | 0 | 0.12 | 0.05 | 0.23 | 79 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.21 | 0.01 | 0.15 | 0.22 | 0.62 | 206 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 0.14 | 0.03 | 1.53 | 0.21 | 1.92 | 52 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 1.29 | 1.19 | 11.53 | 3.14 | 17.16 | 76 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 0.67 | 0 | 0.78 | 0.16 | 1.45 | 116 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-11-25

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 182.6 | 26.7 | 320.7 | 82.9 | 613.2 | 82 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 768.7 | 113 | 1349.3 | 350.8 | 2582 | 82 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 8.5 | 0.2 | 19.5 | 2.6 | 30.9 | 344 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 5.8 | 0.2 | 9.8 | 1 | 16.9 | 59 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 3.6 | 0 | 1.9 | 0.5 | 6.1 | 767 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 1.2 | 0 | 4.5 | 0.2 | 6.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.1 | 0 | 1.9 | 0 | 2.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 18.2 | 0 | 46.3 | 2.8 | 67.4 | 30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 24.37 | 6.53 | 40.07 | 16.22 | 87.2 | 80 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 7.71 | 5.23 | 13.36 | 7.54 | 33.86 | 154 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 0.77 | 1.08 | 3.29 | 0.88 | 6.04 | 80 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 14.72 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 18.78 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 66.5 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 223.58 | 1.08 | 163.74 | 24 | 412.41 | 73 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 276.17 | 72.36 | 496.35 | 139.55 | 984.44 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 162.51 | 2.16 | 55.29 | 61.92 | 281.89 | 76 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 138.01 | 4.85 | 197.45 | 47.14 | 387.47 | 136 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 20.39 | 1.62 | 37 | 11.76 | 70.78 | 145 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.34 | 0.16 | 1.22 | 0.1 | 1.82 | 81 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 7.46 | 4.13 | 35.14 | 1.58 | 48.33 | 24 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.06 | 0 | 0.31 | 0.01 | 0.39 | 5 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.27 | 0.2 | 1.95 | 0.04 | 2.48 | 56 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.08 | 0.01 | 0.1 | 0.02 | 0.22 | 77 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.24 | 0.01 | 0.19 | 0.08 | 0.53 | 179 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 0.68 | 0.08 | 7.28 | 0.12 | 8.18 | 217 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.9 | 2.48 | 21.08 | 0.95 | 27.42 | 122 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 0.62 | 0 | 0.45 | 0.06 | 1.03 | 81 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-11-26

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 255.3 | 18.8 | 395.4 | 111.9 | 781.5 | 105 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 1074.5 | 79.8 | 1659.9 | 472.3 | 3286.6 | 105 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 11.3 | 0 | 18.2 | 2.5 | 32.1 | 358 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 7.6 | 0 | 13.3 | 2.1 | 23.2 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 4.1 | 0 | 7.2 | 1 | 12.4 | 1554 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 1.2 | 0 | 2.4 | 0.6 | 4.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.1 | 0 | 0.7 | 0.2 | 1.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 24.5 | 0 | 25.2 | 26.3 | 76.2 | 34 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 36.35 | 4.5 | 54.71 | 21.11 | 116.68 | 106 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 13.27 | 0 | 15.61 | 7.64 | 36.54 | 167 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 2.3 | 0 | 8.24 | 1.2 | 11.74 | 157 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 11.37 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 19.8 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 68.84 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 338.76 | 0 | 112.85 | 7.78 | 459.4 | 81 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 263.47 | 0 | 955.6 | 85.97 | 1305.05 | 73 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 261.21 | 0 | 87.57 | 12.77 | 361.55 | 96 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 133.04 | 0 | 220.28 | 29.74 | 383.06 | 134 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 20.08 | 0 | 52.42 | 6 | 78.51 | 161 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 3.62 | 0 | 2.2 | 0.55 | 6.38 | 284 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 5.94 | 0 | 29.89 | 12.21 | 48.05 | 23 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.83 | 0 | 1 | 0.11 | 1.94 | 26 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.08 | 0 | 1.24 | 0.22 | 1.56 | 35 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.24 | 0 | 0.19 | 0.02 | 0.47 | 157 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.5 | 0 | 0.43 | 0.04 | 0.99 | 331 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 4.49 | 0 | 4.3 | 0.2 | 9 | 240 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 2.39 | 0 | 17.93 | 1.04 | 21.38 | 96 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 0.94 | 0 | 0.31 | 0.02 | 1.14 | 91 |

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-11-27

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 163.8 | 43.7 | 367.3 | 89.3 | 664.3 | 89 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 684.9 | 185.5 | 1545.3 | 373.5 | 2789.4 | 89 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 5.4 | 0.4 | 19 | 3.2 | 28.2 | 313 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 8 | 0.1 | 10.6 | 4.8 | 23.7 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 3 | 0 | 1.8 | 1.4 | 6.3 | 793 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.8 | 0 | 2.8 | 1.2 | 4.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.3 | 0 | 1.4 | 0.6 | 2.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 9 | 0 | 30.8 | 0.8 | 40.7 | 18 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 18.74 | 10.57 | 51.08 | 8.28 | 88.68 | 82 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 1.59 | 8.64 | 15.99 | 0.85 | 27.08 | 123 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 2.54 | 0.76 | 4.78 | 0.33 | 8.43 | 113 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 13.19 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 30.54 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 56.28 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 331.36 | 0.45 | 223.96 | 114.41 | 670.19 | 119 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 207.44 | 177.75 | 763.56 | 29.09 | 1177.85 | 66 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 101.85 | 2.7 | 115.81 | 13.91 | 234.29 | 63 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 128.16 | 9 | 200.95 | 13.15 | 351.27 | 124 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 35.52 | 14.85 | 47.59 | 3.32 | 101.29 | 208 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.87 | 0.18 | 1.83 | 0.25 | 3.13 | 140 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 3.13 | 3.37 | 33.88 | 0.52 | 40.91 | 19 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.02 | 0 | 0.01 | 0 | 0.04 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.23 | 0.09 | 1.37 | 0.45 | 2.15 | 47 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.06 | 0.01 | 0.13 | 0.01 | 0.23 | 79 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.15 | 0.04 | 0.21 | 0.01 | 0.43 | 144 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 0.31 | 0.21 | 5.38 | 0.11 | 6.02 | 161 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 0.7 | 2.02 | 20.32 | 0.31 | 23.38 | 103 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 0.92 | 0 | 0.62 | 0.31 | 1.67 | 132 |

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-11-28

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 216.7 | 31.1 | 485.5 | 72.3 | 805.7 | 108 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 914.2 | 131.4 | 2033.9 | 304.3 | 3383.9 | 108 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 10.1 | 0.3 | 13.4 | 5.5 | 29.5 | 328 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 5.4 | 0.1 | 20.3 | 2.6 | 28.5 | 98 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 3.1 | 0 | 3.4 | 1.7 | 8.3 | 1041 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.1 | 0 | 11.4 | 0 | 11.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0 | 0 | 3.9 | 0 | 4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 10.4 | 0 | 27.1 | 0 | 37.5 | 17 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 31.71 | 7.77 | 66.28 | 6.65 | 112.43 | 103 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 7.58 | 5.34 | 14.35 | 1.84 | 29.12 | 133 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 0.09 | 1.13 | 8.39 | 0 | 9.62 | 128 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 16.23 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 59.77 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 450.54 | 1.08 | 162.26 | 134.15 | 748.04 | 133 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 92.16 | 63.72 | 1054.09 | 0 | 1209.97 | 68 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 3.24 | 6.48 | 105.35 | 0 | 115.07 | 31 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 41.22 | 8.1 | 232.07 | 0 | 281.39 | 98 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 7.2 | 4.32 | 63.01 | 0 | 74.53 | 153 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.14 | 0.16 | 3.68 | 0 | 3.98 | 177 |
| Witamina A [μg] | 25% | 210 | 3.15 | 2.38 | 39.77 | 0 | 45.3 | 22 |
| Witamina D [μg] | 10% | 7.5 | 0.01 | 0 | 0.22 | 0 | 0.24 | 3 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.02 | 0.16 | 3.44 | 0 | 3.63 | 81 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.01 | 0 | 0.36 | 0 | 0.38 | 130 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.03 | 0.01 | 0.25 | 0 | 0.31 | 104 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 1.09 | 0.04 | 3.32 | 0 | 4.46 | 119 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 0.72 | 1.43 | 23.29 | 0 | 25.45 | 113 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 1.25 | 0 | 0.45 | 0.37 | 1.87 | 148 |

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-11-29

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|--------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 241.2 | 21 | 432.6 | 143 | 838 | 112 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 1011.5 | 88.9 | 1818.2 | 603.4 | 3522.1 | 112 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 12.3 | 0.4 | 19.1 | 4.6 | 36.5 | 407 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 10.9 | 0 | 14.9 | 3.3 | 29.2 | 101 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 6.7 | 0 | 8.1 | 0.5 | 15.4 | 1926 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.8 | 0 | 4.2 | 1.6 | 6.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 0.1 | 0 | 0.9 | 0.9 | 2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 10.3 | 0 | 65.2 | 39.4 | 115.1 | 52 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 23.65 | 5.08 | 57.41 | 23.94 | 110.1 | 101 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 4.44 | 3.91 | 11.23 | 9.23 | 28.83 | 131 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 0.36 | 0.85 | 3.86 | 0.8 | 5.89 | 79 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | - | - | - | - | 14.73 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | - | - | - | - | 24.15 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | - | - | - | - | 61.12 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 340.4 | 1.35 | 181.94 | 142.36 | 666.06 | 118 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 228.98 | 82.35 | 526.66 | 59.13 | 897.12 | 50 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 321.93 | 14.85 | 112.63 | 11.26 | 460.68 | 123 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 117.21 | 10.35 | 288.09 | 50.77 | 466.43 | 164 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 17.55 | 5.4 | 50.28 | 10.09 | 83.34 | 171 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 0.23 | 0.18 | 1.82 | 0.63 | 2.88 | 128 |
| Witamina A [µg] | 25% | 210 | 22.68 | 18.37 | 27.75 | 0.7 | 69.51 | 33 |
| Witamina D [µg] | 10% | 7.5 | 0.02 | 0 | 0.25 | 0.18 | 0.46 | 5 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 0.47 | 0.06 | 0.62 | 0.59 | 1.75 | 39 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.04 | 0.03 | 0.17 | 0.05 | 0.31 | 104 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.22 | 0.01 | 0.37 | 0.07 | 0.69 | 230 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 0.39 | 0.08 | 1.42 | 0.45 | 2.35 | 63 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 13.6 | 11.02 | 6.49 | 0.42 | 31.55 | 140 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 0.94 | 0 | 0.5 | 0.39 | 1.66 | 131 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 750 | 759.1 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 2975 | 3190.5 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 9 | 32.5 | 361 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 29.0025 | 25.4 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 0.8025 | 10.2 | 1271 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 6.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 0.8025 | 2.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 225 | 70.9 | 32 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 109.49 | 104.34 | 96 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 21.9 | 29.32 | 134 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 7.5 | 8.52 | 114 |
| % energii z białka | 10% | 15 | - | 14 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 25 | - | 24 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 60 | - | 62 |
| Sód [mg] | 10% | 562.5 | 625.56 | 111 |
| Potas [mg] | 10% | 1800 | 1096.28 | 61 |
| Wapń [mg] | 10% | 375 | 269.67 | 72 |
| Fosfor [mg] | 10% | 285 | 361.32 | 127 |
| Magnez [mg] | 10% | 48.75 | 85.5 | 175 |
| Żelazo [mg] | 10% | 2.25 | 3.22 | 143 |
| Witamina A [µg] | 25% | 210 | 85.14 | 41 |
| Witamina D [µg] | 10% | 7.5 | 0.5 | 6 |
| witamina E [mg] | 30% | 4.5 | 2.29 | 51 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 0.3 | 0.32 | 107 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 0.3 | 0.53 | 178 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 3.75 | 5.35 | 143 |
| Witamina C [mg] | 55% | 22.5 | 25.76 | 114 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 937.5 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 1.40625 | 1.56 | 123 |