

## Plan żywieniowy: przedszkole 2-13 grudzień

<b>Ile dni:</b>	10
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-02
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>przedszkole busko (grupa) [właściciel: cateringalbla]</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 240) przedszkola busko
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1400 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	75%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g</b> [składniki: <b>mąka pszenna</b>, mąka żytnia, drożdże, sól, <b>jaja</b>, <b>soja orzeszki ziemne</b>]</li> <li><b>Masło chmielnicke 10.00g</b></li> <li><b>Parówki polanki 80.00g</b> [składniki: kiełbasa wieprzowa wędzona, mięso wieprzowe 80%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, błonnik grochowy, regulator kwasowości]</li> <li>Ogórek 30.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>Rzodkiewka 10.00g</li> <li>Sos keczup 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 31%, Groch nasiona suche 19%, Ziemniaki średnio 19%, Mięso udziec z indyka bk/bs 16%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Majeranek suszony 2%, Por 1%, Liść laurowy 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%</li> <li><b>Makaron z serem białym 250.00g</b> składniki: <b>Makaron świdry Lubella Pełne Ziarno Fusilli 49%</b>, <b>ser twarogowy Chmielnicke 49%</b> [składniki: twaróg chmielnicke wyprodukowany z <b>mleka</b> pasteryzowanego o znormalizowanej zawartości tłuszczu przez podanie ukwaszeniu <b>zużyciem</b> czystej kultury <b>mlekowej</b> a następnie przez obróbkę uzyskanego skrzepu], <b>masło chmielnicke 2%</b> [składniki: <b>śmietana pasteryzowana</b> 30%], Cukier 1%</li> <li>Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany waniliowy mlekoop 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanką</b>, cukier, białka <b>mleka</b> skrobia, żelatyna wieprzowa, naturalny aromat waniliowy, kas cytrynowy]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b>, Płatki kukurydziane 20%</li> <li><b>Masło chmielnicie 10.00g</b></li> <li><b>Bułka kejszka borków 60.00g</b> [składniki: <b>maka pszenna</b>,woda, drożdże piekarnicze, olej słonecznikowy, sól, przeciwutleniacze]</li> <li><b>Pierś maślana 30.00g</b> [składniki: wędlina drobiowa z połączeniem kawałków mięsa parzonego, woda,mięso z fileta z 56% piersi indyka,skrobia ziemniaczana,substancje żelujące,substancje, <b>błonnik pszenny</b>,regulator kwasowości,skrobia grochowa, „przeciwutleniacze, sól, wzmacniacz smaku]</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> <li>Pomidor coctajlowy 40.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki średnio 13%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 13%, Soczewica czerwona nasiona suche 10%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%</li> <li><b>Pulpety z mięsa mieszanego. gotowane 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Wołowina pieczeń 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li>Kasza gryczana prazowa risana 100.00g</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Surówka z marchwi i jabłek 70.00g składniki: Marchew 66%, Jabłko 28%, Cukier 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rogaliki drożdżowe z jabłkami 2016 100.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, Jabłko 19%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 19%</b>, Cukier puder S 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Żółtka jaja kurzego 4%</b>, <b>Cukier cynamonowy Delecta 1%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g</b> [składniki: <b>mąka pszenna</b>,mąka żytnia, drożdże,sól,<b>jaja</b>, <b>soja orzeszki ziemne</b>]</li> <li><b>Masło chmielnicie 10.00g</b></li> <li><b>Ser gouda tusty 40.00g</b></li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> <li>Pomidor 20.00g</li> <li>Ogórek 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem domowy 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 16%, <b>Makaron dwujajeczny 12%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Por 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Filet z piersi kurczaka smażony 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Ziemniaki średnio 130.00g</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej. jabłek. papryki z olejem 2016 70.00g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jogurt owocowy jogobella 150.00g</b> [składniki: jogurt, cukier, owoce 5%,aromat,zawiera składniki pochodzące z <b>mleka</b> oraz żywe kultury bakterii ]</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g</b> [składniki: <b>mąka pszenna</b>, mąka żytnia, drożdże, sól, jaja, soja orzeszki ziemne]</li> <li><b>Masło chmielnickie 10.00g</b></li> <li><b>Paszтет indykpol 60.00g</b> [składniki: mięso oddzielone mechanicznie 47% w tym indyk 26%, wątróbka drobiowa, kasza manna( z pszenicy) skrobia ziemniaczana, sól, pieprz , jaja kurze w proszku, białko sojowe. produkt może zawierać mleko, gorczyce]</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>Ogórek kwaszony 40.00g</li> <li>Szczypiorek 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 2016 250.00g</b> składniki: Marchew 26%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 20%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 13%, Koper ogrodowy 7%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 7%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%</li> <li><b>Spagetti z mięsa mieszanego z passatą pomidorową 220.00g</b> składniki: Passata S 33%, Woda wodociągowa 33%, Wieprzowina łopatka 13%, Wołowina pieczeń 13%, Marchew 3%, <b>Seler naciowy 3%</b>, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka słodka z serem borków 100.00g</b> [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, cukier, <b>jaja</b>, drożdże, margaryna (oleje roślinne, palmowy , rzepakowy) woda emulgatory, regulator kwasowości, przeciwutleniacze, ser, (<b>ser twarogowy, jajka</b>, mąka ziemniaczana) kruszonka(margaryna, oleje roślinne, woda, emulgatory, cukier <b>mąka pszenna</b>)]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ser twarogowy chmielnicki 50.00g</b> [składniki: twaróg chmielnicki wyprodukowany z <b>mleka</b> pasteryzowanego o znormalizowanej zawartości tłuszczu przez podanie ukwaszeniu <b>zużyciem</b> czystej kultury <b>mlekowej</b> a następnie przez obróbkę uzyskanego skrzepu]</li> <li><b>Masło chmielnickie 10.00g</b></li> <li><b>Bułka grahamka borków 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (w tym graham 45,8%), woda, mąka <b>żytnia</b>, sól, kminek]</li> <li><b>Dżem truskawkowy niskosłodzony helcom 30.00g</b> [składniki: truskawka , woda, cukier, substancja żelująca, kwas cytrynowy]</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z zacierką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Marchew 9%, <b>Zacierka jajeczna 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, Por 2%, Cebula 2%, Ziele angielskie MIELONE 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Liść laurowy 1%, Pietruszka liście 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 130.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 2016 70.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li><b>Filet rybny 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 79%</b>, jajo kurze 8%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 4%, <b>Bułka tarta 3%</b>, Olej rzepakowy tłoczony na zimno 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 50.00g</li> <li><b>Kinder mleczna kanapka biszkopt z mlecznym nadzieniem zott 30.00g</b> [składniki: pasteryzowane <b>MLEKO</b> (40%), olej palmowy, cukier, mąka PSZENNA (10,5%), <b>MLEKO</b> odtłuszczone w proszku (9%), miód (5%), <b>MASŁO</b> odwodnione, <b>JAJA</b> w proszku, kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu, otręby <b>PSZENNE</b> drobne, substancje spulchniające (difosforan disodowy, wodorowęglan sodu, węglan amonu), ...]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-12-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 2016 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b>, Płatki kukurydziane 20%</li> <li><b>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g</b> [składniki: <b>mąka pszenna</b>, mąka żytnia, drożdże, sól, jaja, soja orzeszki ziemne]</li> <li><b>Masło chmielnickie 10.00g</b></li> <li><b>Ser gouda tłusty 30.00g</b></li> <li>Pomidor 20.00g</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> <li>Ogórek 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik z kaszy jaglanej 2016 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 50%, Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 12%, Kasza jaglana 8%, Pietruszka korzeń 5%, Por 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b></li> <li><b>Naleśniki z serem białym i musem jabłkowym bezglutenowe 2016 220.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 39%</b>, Mąka bezglutenowa S 21%, <b>Ser twarogowy półtłusty 16%</b>, Jabłko 10%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Cukier 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 100.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2024-12-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka kejszerka borków 60.00g</b> [składniki: <b>maka pszenna</b>, woda, drożdże piekarnicze, olej słonecznikowy, sól, przeciwutleniacze]</li> <li><b>Masło chmielnickie 10.00g</b></li> <li><b>Polędwica z piersi indyka 25.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>Serek topiony lactima plasterki 15.00g [składniki: woda, mleko w proszku odtłuszczone, masło, sery 50% , serwatka w proszku z mleka , sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem zabelana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Ryż biały 15%, Marchew 9%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 7%, Marchew 7%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 2%, Cebula 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li><b>Schab w sosie pieczeniowym rw 110.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 61%, Woda wodociągowa 31%, <b>Mąka poznańska pszenna typ 500 Basia 5%</b>, Pieprz ziołowy 3%</li> <li>Ziemniaki średnio 130.00g</li> <li>Buraki gotowane 70.00g składniki: Burak 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Babka biszkoptowa borków 100.00g</b> [składniki: <b>jaja</b>, cukier, mieszanka cukiernicza( <b>maka pszenna</b>, skrobia <b>pszenna</b>, skrobia ziemniaczana,, substancje spulchniające, skrobia ryżowa, błonnik <b>pszenny</b>, aromat zawiera jacy <b>mleko</b>, substancja konserwująca, substancja zagęszczająca, olej słonecznikowy, woda)]</li> </ol>

**Dzień: 8 - Środa, 2024-12-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g</b> [składniki: <b>mąka pszenna</b>, mąka żytnia, drożdże, sól, <b>jaja</b>, <b>soja orzeszki ziemne</b>]</li> <li><b>Masło chmielnickie 10.00g</b></li> <li><b>Jajecznicza 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> <li>Ogórek 40.00g</li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony z fasolą bez nabiału 200.00g</b> składniki: Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 39%, Woda wodociągowa 26%, Burak 8%, Fasola szparagowa 8%, Mięso udziec z indyka bk/bs 7%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 1%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 1%</li> <li><b>Łazanki z mięsem 220.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 49%, Wieprzowina szynka surowa 24%, <b>Makaron bezjajeczny 16%</b>, Cebula 8%, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Fantasia jogurt kremowy z wiśniami danone 150.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 9 - Czwartek, 2024-12-12**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb firmowy pszenno-żytni borków 60.00g</b> [składniki: <b>mąka pszenna</b>, mąka żytnia, drożdże, sól, <b>jaja</b>, <b>soja orzeszki ziemne</b>]</li> <li><b>Masło chmielnickie 10.00g</b></li> <li><b>Pasta z wędliny 50.00g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 90%, <b>Musztarda 3%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 3%, Szczypiorek 1%</li> <li>Ogórek 40.00g</li> <li>Szczypiorek 10.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kapuśniak z kwaszonej kapusty 2016 250.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 70%, Wieprzowina boczek bez kości 11%, Pieczarka uprawna świeża 5%, Cebula 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Cukier 2%, Pietruszka liście 2%</li> <li><b>Filet z piersi kurczaka smażony 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Ziemniaki wczesne 130.00g</li> <li>Marchewka z groszkiem 70.00g składniki: Marchew 79%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>Woda z cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowo - brzoskwiniowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2024-12-13**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułka grahamka borków 60.00g</b> [składniki: mąka pszena (w tym graham 45,8%), woda, mąka żytnia, sól, kminek]</li> <li>2. <b>Masło chmielnicie 10.00g</b></li> <li>3. <b>Świeży smak ser twarogowy z ziołami turek 50.00g</b></li> <li>4. Papryka zielona 20.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> <li>6. Rzodkiewka 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa zabelana 2016 kopia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 14%, Kalafior 10%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 5%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. Ziemniaki średnio 130.00g</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 2016 30.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 38%</b>, Koper ogrodowy 25%, <b>Mąka pszena typ 500 25%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, Pieprz czarny MIELONY 2%</li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>5. <b>Pulpety rybne gotowane 80.00g</b> składniki: <b>Miruna 42%</b>, <b>Kasza manna 17%</b>, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Por 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b></li> <li>6. Surówka z marchwi i jabłek 2016 70.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Obwarzanek 100.00g</b></li> <li>2. Napój multiwitamina cappy 200.00g</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	419.6	584.1	167.2	1171	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1750	2463.4	704	4917.5	112
Białko [g]	10%	12	13.3	35.6	7.4	56.3	470
Tłuszcz [g]	10%	33	26.3	7.9	5.3	39.6	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	12.1	3	3.4	18.6	2033
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0	0	0	0.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0	0.3	0	0.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	32.73	101.75	22.38	156.87	92
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.91	7.29	21.6	32.81	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.71	18.58	0	19.3	184
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	32.49
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	49.24
Sód [mg]	10%	750	974.96	56.22	48.6	1079.79	143
Potas [mg]	10%	2325	89.68	677.34	0	767.03	33
Wapń [mg]	10%	600	14.32	44.45	0	58.77	9
Fosfor [mg]	10%	307.5	14.01	335.01	0	349.02	114
Magnez [mg]	10%	82.5	7.41	69.88	0	77.29	94
Żelazo [mg]	10%	3	0.42	2.63	0	3.05	102
Witamina A [µg]	25%	225	16.49	9.34	0	25.84	11
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	4.5	0.14	0.31	0	0.45	10
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.34	0	0.35	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.01	0.14	0	0.16	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.1	2.06	0	2.16	48
Witamina C [mg]	55%	30	3.9	7.3	0	11.2	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.7	0.15	0.13	2.69	159

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	560.1	615.9	249	1425.1	136
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	2358	2596.5	1047.2	6001.8	136
Białko [g]	10%	12	22.2	33.6	4.7	60.6	505
Tłuszcz [g]	10%	33	17	12.4	8.6	38	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	10	3.2	1.1	14.4	1582
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	2.2	4.3	4.5	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.4	1.5	2.3	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	25.3	59.6	43.8	128.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	80.67	98.17	38.7	217.55	127
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	7.27	10.04	11.41	28.73	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	2.5	11.56	1.11	15.18	145
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.57
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	750	988.11	158.47	62.48	1209.06	161
Potas [mg]	10%	2325	495.2	925.07	88.6	1508.88	65
Wapń [mg]	10%	600	385.56	57.79	32.66	476.02	79
Fosfor [mg]	10%	307.5	288.97	297.48	61.8	648.27	211
Magnez [mg]	10%	82.5	41.01	63.75	6.85	111.62	135
Żelazo [mg]	10%	3	0.66	3.45	0.72	4.84	161
Witamina A [µg]	25%	225	38.23	13	30.29	81.52	36
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.33	0.18	0.57	7
witamina E [mg]	30%	4.5	0.23	1.09	1.63	2.96	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.11	0.46	0.04	0.62	166
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.53	0.34	0.07	0.95	255
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.37	4.88	0.33	5.59	125
Witamina C [mg]	55%	30	2.17	7.8	0.88	10.85	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.74	0.44	0.17	3.02	178

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	427.9	521.5	112.7	1062.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1793.2	2190.9	474.5	4458.7	102
Białko [g]	10%	12	20.5	34.1	4.7	59.4	495
Tłuszcz [g]	10%	33	20.3	18.2	3.6	42.2	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	12.5	2.7	2.4	17.7	1939
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	3.7	8.8	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.3	4.9	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	39.4	131.3	0	170.7	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	40.9	58.22	15.25	114.38	67
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	5.13	5.78	14.44	25.36	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.35	6.1	0	6.45	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	20.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	44.84
Sód [mg]	10%	750	771.66	192.48	75.6	1039.74	139
Potas [mg]	10%	2325	358.49	1281.02	0	1639.52	70
Wapń [mg]	10%	600	503.91	69.44	0	573.36	96
Fosfor [mg]	10%	307.5	344.59	448.05	0	792.65	258
Magnez [mg]	10%	82.5	35.52	92.27	0	127.8	155
Żelazo [mg]	10%	3	0.56	3.03	0	3.6	120
Witamina A [µg]	25%	225	41.3	61.03	0	102.34	45
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.91	0	1.03	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.4	3.33	0	3.74	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.08	0.29	0	0.37	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.42	0.38	0	0.81	217
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.4	14.5	0	14.9	331
Witamina C [mg]	55%	30	4.01	18.73	0	22.74	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.14	0.53	0.21	2.59	154



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	332.3	362.4	165.7	860.5	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1391	1525.3	700.2	3616.7	83
Białko [g]	10%	12	11.2	19.4	0.8	31.5	263
Tłuszcz [g]	10%	33	16.9	8.3	3.4	28.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	7.6	2.7	0.9	11.2	1233
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0	3.3	0	3.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0	1.1	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	41.1	0	41.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	33.96	56.88	32.94	123.79	72
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.11	6.62	8.37	18.1	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.47	9.11	0	9.58	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	28.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	750	924.38	241.17	72	1237.56	165
Potas [mg]	10%	2325	62.86	988.83	0	1051.7	46
Wapń [mg]	10%	600	20.44	76.58	0	97.02	16
Fosfor [mg]	10%	307.5	15.18	311.15	0	326.33	106
Magnez [mg]	10%	82.5	19.56	73.37	0	92.93	113
Żelazo [mg]	10%	3	0.42	3.34	0	3.77	125
Witamina A [µg]	25%	225	8.2	869.57	0	877.77	390
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.28	0	0.28	4
witamina E [mg]	30%	4.5	0.11	1.02	0	1.14	26
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.37	0	0.38	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.01	0.29	0	0.3	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.1	5.64	0	5.74	127
Witamina C [mg]	55%	30	3.44	16.15	0	19.59	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.56	0.66	0.2	3.09	184

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	356.7	320.2	133.3	810.3	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1498.9	1347.3	556.9	3403.3	78
Białko [g]	10%	12	11.6	17.6	2.4	31.6	264
Tłuszcz [g]	10%	33	12.2	8.3	7.6	28.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	7.6	1.8	4.4	14	1532
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	1.2	3.4	0	4.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.7	1.7	0	2.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	13.8	5.8	0	19.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	51.98	46.89	14.22	113.09	65
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	14.5	7.28	12.1	33.89	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	3.83	6.54	0.85	11.23	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	35.25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.66
Sód [mg]	10%	750	334.89	203.14	66.33	604.36	81
Potas [mg]	10%	2325	384.23	902.36	85.05	1371.65	60
Wapń [mg]	10%	600	224.19	61.49	13.5	299.19	49
Fosfor [mg]	10%	307.5	255.22	167.23	8.1	430.56	140
Magnez [mg]	10%	82.5	57.21	47.66	7.65	112.53	136
Żelazo [mg]	10%	3	1.49	1.73	0.13	3.36	113
Witamina A [µg]	25%	225	38.62	25.93	11.55	76.11	34
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.62	0	0.66	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.47	1.53	0.06	2.07	46
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.18	0.15	0.04	0.37	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.32	0.3	0	0.64	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	2.3	3.58	0.08	5.97	133
Witamina C [mg]	55%	30	2.4	18.61	6.93	27.95	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.93	0.56	0.18	1.51	90

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	606.7	569.3	44.6	1220.7	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	2549.7	2399.5	188.3	5137.6	116
Białko [g]	10%	12	25.4	23.5	0.3	49.3	412
Tłuszcz [g]	10%	33	22	13.7	0.3	36.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	13.2	3.3	0	16.6	1817
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	4.2	6	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.6	2.7	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	44.5	52.4	0	96.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	78.04	90.82	10.89	179.76	105
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	7.93	14.42	8.73	31.08	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	2.72	5.95	1.8	10.48	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	20.55
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	67.26
Sód [mg]	10%	750	1175.76	132.69	1.8	1310.25	175
Potas [mg]	10%	2325	590.06	898.58	120.6	1609.25	69
Wapń [mg]	10%	600	606.96	161.49	3.6	772.06	129
Fosfor [mg]	10%	307.5	436.39	292.05	8.1	736.54	240
Magnez [mg]	10%	82.5	52.17	68.59	2.7	123.47	149
Żelazo [mg]	10%	3	0.93	2.4	0.27	3.61	120
Witamina A [µg]	25%	225	42.5	435.89	6.9	485.3	216
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.12	0.22	0	0.35	5
witamina E [mg]	30%	4.5	0.48	2.13	0.34	2.96	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.12	0.28	0.02	0.43	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.64	0.46	0.02	1.12	300
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.59	2.53	0.14	3.27	72
Witamina C [mg]	55%	30	4.73	15.36	4.13	24.23	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.26	0.36	0	3.27	194

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	270.4	446.3	304.7	1021.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1137.1	1880.8	1290	4308	98
Białko [g]	10%	12	11.4	23.3	7.6	42.4	354
Tłuszcz [g]	10%	33	9.5	10.2	3.7	23.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	8	3.2	1.1	12.4	1357
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0	2.1	1.5	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0	1.2	0.5	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	18.5	124.2	142.7	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	35.09	68.62	60.38	164.11	96
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	3.85	12.42	33.65	49.93	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.73	6.76	0.72	8.21	78
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	21.17
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	62.88
Sód [mg]	10%	750	505.25	135.27	50.4	690.93	92
Potas [mg]	10%	2325	85.45	1152.04	82.8	1320.29	58
Wapń [mg]	10%	600	10.9	82.76	23.4	117.06	20
Fosfor [mg]	10%	307.5	11.04	168.2	94.5	273.74	90
Magnez [mg]	10%	82.5	5.52	63.65	7.2	76.37	93
Żelazo [mg]	10%	3	0.39	2.86	1.17	4.43	148
Witamina A [µg]	25%	225	33.4	32.06	0	65.46	29
Witamina D [µg]	10%	7.5	0	0.01	0.58	0.59	8
witamina E [mg]	30%	4.5	0.64	1.27	0.3	2.21	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.01	0.17	0.04	0.23	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.03	0.16	0.19	0.39	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.43	3.05	0.3	3.79	85
Witamina C [mg]	55%	30	20.9	19.23	0	40.13	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.4	0.37	0.14	1.72	102

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	379.1	444.5	164	987.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1590.1	1872.4	688	4150.6	94
Białko [g]	10%	12	15.9	21.9	3.3	41.3	344
Tłuszcz [g]	10%	33	16.9	11.8	7.1	36	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	8.9	3.9	4.5	17.5	1920
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	3.4	5.2	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.6	1.2	0	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	173.4	28.9	0	202.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	40.65	64.74	21.6	127	75
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	4.72	34.45	20.65	59.83	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.18	4.56	0.13	4.87	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	14.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.5
Sód [mg]	10%	750	509.54	1704.75	70.2	2284.49	304
Potas [mg]	10%	2325	348.07	561.41	0	909.49	39
Wapń [mg]	10%	600	233.96	75.2	0	309.17	52
Fosfor [mg]	10%	307.5	247.56	158.24	0	405.81	132
Magnez [mg]	10%	82.5	28.96	36.25	0	65.22	79
Żelazo [mg]	10%	3	1.22	2.12	0	3.34	112
Witamina A [µg]	25%	225	138.95	9.84	0	148.79	66
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.78	0.33	0	1.12	16
witamina E [mg]	30%	4.5	0.52	0.38	0	0.91	21
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.09	0.41	0	0.5	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.51	0.22	0	0.74	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.25	3.15	0	3.41	76
Witamina C [mg]	55%	30	2.3	12.18	0	14.49	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.41	4.73	0.19	5.71	338

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-12-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	272.4	525.3	63.1	860.9	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1143	2195.6	267.1	3605.8	82
Białko [g]	10%	12	11.6	24.9	0.4	37	309
Tłuszcz [g]	10%	33	11.6	26.3	0.2	38.2	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	6	6	0	12.1	1331
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0.7	13.3	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.6	4.7	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	29.5	89.8	0	119.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	30.47	51.53	15.49	97.49	57
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.65	9.04	7.84	19.54	57
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.5	8.69	1.67	10.87	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	29.29
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	750	705.56	593.21	1.95	1300.73	173
Potas [mg]	10%	2325	209.63	1385.16	127.58	1722.38	74
Wapń [mg]	10%	600	25.53	115.45	4.5	145.49	24
Fosfor [mg]	10%	307.5	98.48	357.07	10.8	466.35	152
Magnez [mg]	10%	82.5	20.81	86.53	3.6	110.94	134
Żelazo [mg]	10%	3	0.83	3.31	0.31	4.46	150
Witamina A [μg]	25%	225	5.65	53.5	19.58	78.75	36
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.05	0.57	0	0.62	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.25	2.84	0.4	3.49	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.04	0.32	0.02	0.39	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.1	0.44	0.02	0.58	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	1.26	11.07	0.29	12.63	281
Witamina C [mg]	55%	30	4.25	29.18	3.2	36.64	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.95	1.64	0	3.25	193

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	284.1	338.2	300	922.4	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	1189.3	1424.2	1271.8	3885.4	88
Białko [g]	10%	12	8.6	13	4.5	26.1	218
Tłuszcz [g]	10%	33	12.7	7.2	2.7	22.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	8.2	3.8	1.5	13.5	1484
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	0.1	1.9	0	2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	0.6	0.5	0	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	0	34.4	0	34.4	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	35.88	59.26	64.44	159.59	94
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	5.54	9.69	20.16	35.4	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	4.49	8.14	0	12.64	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	22.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	66.18
Sód [mg]	10%	750	385.28	125.35	432	942.64	126
Potas [mg]	10%	2325	201.82	1172.69	0	1374.51	59
Wapń [mg]	10%	600	25.57	96.41	0	121.99	20
Fosfor [mg]	10%	307.5	111.48	185.22	0	296.7	96
Magnez [mg]	10%	82.5	39.72	68.63	0	108.35	131
Żelazo [mg]	10%	3	1.64	2.6	0	4.25	142
Witamina A [μg]	25%	225	16.76	700.69	540	1257.46	558
Witamina D [μg]	10%	7.5	0	0.12	0	0.12	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.8	1	2.52	4.33	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.13	0.25	0	0.38	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.04	0.23	0	0.28	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	2.26	3.17	4.08	9.51	212
Witamina C [mg]	55%	30	10.91	29.91	0	40.82	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.07	0.34	1.2	2.35	140

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	1034.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4175	4348.5	99
Białko [g]	10%	12	43.6	363
Tłuszcz [g]	10%	33	33.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 0.915	14.8	1623
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.915	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.915	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	95.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	145.36	85
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	33.47	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	10.88	104
% energii z białka	10%	15	-	15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	57
Sód [mg]	10%	750	1169.96	156
Potas [mg]	10%	2325	1327.47	57
Wapń [mg]	10%	600	297.01	49
Fosfor [mg]	10%	307.5	472.6	154
Magnez [mg]	10%	82.5	100.65	122
Żelazo [mg]	10%	3	3.87	129
Witamina A [µg]	25%	225	319.93	142
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.53	7
witamina E [mg]	30%	4.5	2.43	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.4	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	6.7	149
Witamina C [mg]	55%	30	24.86	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.92	173