

## Plan żywieniowy: 4P. 01-12.02.20201

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2021-02-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>PRZEDSZKOLE 2020/2021 (grupa)</b> 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 32) 2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 113)
Norma na energię dla podanej grupy:	1311.72 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	60%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2021-02-01		
I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka (wakacje) 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mleko UHT 2% Łaciaste 99%, Kawa INKA 1%</li> <li>2. <b>Bułka sojowa 25.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li>3. <b>Szynka masarza 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>4. Pomidor 40.00g</li> <li>5. Papryka czerwona 20.00g</li> <li>6. Kiełki rzodkiewki s 6.00g</li> <li>7. <b>Masło polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. <b>Bułka kajzerka 25.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasolki szparagowej (odtłuszczona) 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 21%, udko z kurczaka bez skóry 12%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 2%, <b>Seler korzeniowy 2%, Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Por 1%, <b>Mleko 2% Łaciaste 1%</b>, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Pieprz ziołowy 0%, Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Bazylija suszona 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. <b>Ciasteczka owsiane z żurawiną sante 24.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>"lekki miszmasz z serem " 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: ryż brązowy (saszetki) 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 31%, <b>Ser żółty Gouda WARMIA 13%</b>, Kukurydza Gold Dawtona 13%, Cebula 6%</li> <li>2. Jabłko 130.00g</li> <li>3. Kompot z truskawką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 3%, Śliwki 3%, Cukier 3%, Truskawki mrożone 2%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2021-02-02**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. <b>Pieczywo pszenno-żytnie 70.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li>3. <b>Masto polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Sałata 10.00g</li> <li>5. Rzodkiewka 20.00g</li> <li>6. Pomidor 40.00g</li> <li>7. Herbata owocowa 150.00g</li> <li>8. <b>Schab na jasno wędzony 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> [składniki: mięso wieprzowe 100%, białko wieprzowe, przyprawy.]</li> <li>9. Ogórek kwaszony 10.00g</li> <li>10. Mus truskawkowy 70.00g składniki: Truskawki mrożone 83%, Cukier 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupka amerykańska 200.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Kurczak tuszka 13%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, <b>Zacierka jajeczna 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Mus z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Gulasz z indyka 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Mięso z podudzia indyka ze skórą 33%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Cebula 2%, Olej 3 ziarna Kujawski 2%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Kasza kuskus 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>4. <b>Surówka z marchwi i jabłek z jogurtem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Marchew 54%, Jabłko 23%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 21%</b>, Cukier 2%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2021-02-03**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> <li>2. <b>Bułka kukurydziana z dynią 25.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Ser żółty gouda warmia 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Papryka czerwona 20.00g</li> <li>5. Pomidor 20.00g</li> <li>6. Rzodkiewka 10.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. <b>Masto polskie mlekovita 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>9. <b>Bułka kajzerka 25.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>10. <b>Kiełbasa krakowska sucha z szynki madej &amp; wróbel 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>11. Kiełki rzodkiewki s 2.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupka - krupniczek ryżowy 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 12%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 6%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 3%, Por 3%, Ziemniaki późne 2%, Ryż paraboiled Kupiec 2%, Pietruszka liście 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Pomarańcza 120.00g</li> <li>3. <b>Bułka wrocławska z serem 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kartacz z mięsem 80.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li>2. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 26%, Cebula 9%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Mus z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2021-02-04**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciaste 85%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%</li> <li><b>Bułki mieszane z ziarnami 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Masło polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Polewka z kurcząt 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>Ogórek 40.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Rzodkiewka 40.00g</li> <li>Pomidor 40.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 2016 30.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Herbata rumiankowa 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa rumfordzka 2016 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 25%, Ziemniaki średnio 25%, Groch nasiona suche 15%, Marchew 10%, Ryż pełnoziarnisty S 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cebula 4%, Pietruszka liście 2%</li> <li><b>Bułka wrocławska z serem 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Tęczowe naleśniki 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciaste 42%</b>, <b>Mąka extra wypiek pszenna 35%</b>, Woda mineralna gazowana S 11%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej roślinny Ziłta kraina 4%, Cukier z prawdziwą wanilią KOTANYI 0%</li> <li>Dżem łowicz 100% brzoskwinia 20.00g</li> <li><b>Sos jogurtowo-jagodowy 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Jogurt naturalny gęsty 0% Bakoma 50%</b>, Czarne jagody mrożone 42%, Cukier 8%</li> <li>Banan 90.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2021-02-05**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciaste 99%</b>, <b>Kawa INKA 1%</b></li> <li><b>Bułki mieszane z ziarnami 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Figura ser twarogowy naturalny turek 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Masło polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Filet wiśniowy z indyka 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> [składniki: filet z piersi z indyka 96%, sól spożywcza, woda, stabilizator (cytrynian sodu, karagen), stabilizator kwasowości (octan sodu), glukoza, ekstrakty przypraw, cukier, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca (azotyn sodu)]</li> <li>Pomidor 40.00g</li> <li>Szcypiorek 2.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Kiełki rzodkiewki s 5.00g</li> <li>Rzodkiewka 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupka włoska 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki późne 15%, Kurczak tuszka 12%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 6%, Cukinia 6%, Marchew 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 3%, Fasola cięta konserwowa bez zalewy 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, <b>mleko 3,2% uht 2%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Miruna filety panierowane smażone w jajku i bułce 80.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: <b>Miruna 71%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Pieprz cytrynowy MIELONY 3%, <b>Czosnek granulowany 3%</b>, <b>Jaja kurze całe 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ziemniaki późne 97%, <b>mleko 3,2% uht 3%</b>, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Surówka z kapusty białej z marchewką 100.00g składniki: Kapusta biała 61%, Marchew 28%, Cebula 8%, Olej słonecznikowy 3%</li> <li>Kompot z truskawką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 3%, Śliwki 3%, Cukier 3%, Truskawki mrożone 2%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2021-02-08**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Cukier 2%</li> <li><b>Bułki mieszane z ziarnami 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Masło polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Szynka juhasówka 20.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b></li> <li>Pomidor 10.00g</li> <li>Salata 6.00g</li> <li>Rzodkiewka 10.00g</li> <li>Ogórek 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa zabieleną 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemiaki późne 31%, Kurczak tuszka 21%, Brokuły mrożone 17%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 8%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Por 2%, <b>Mąka extra wypiek pszenna 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Czosnek 0%, <b>Mleko 2% Łaciaste 0%</b>, Bazylia suszona 0%, Pieprz biały mielony PRYMAT 0%, Pieprz ziółowy 0%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Oregano suszone 0%, Zioła prowansalskie 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Baton smart sante 25.00g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bananowe placuszki 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka extra wypiek pszenna 32%</b>, <b>Kefir 2% tłuszczu 23%</b>, Banan 23%, Olej roślinny Złota kraina 14%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Cukier 1%, Drożdże świeże 0%</li> <li><b>Sos jogurtowo- malinowy 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Jogurt Naturalny Bakoma 0% 50%</b>, Maliny mrożone 42%, Cukier 8%</li> <li>Banan 80.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Wtorek, 2021-02-09**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza kuskus na mleku 2% tłuszczu 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Bułki mieszane z ziarnami 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Masło polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Szynka z liściem gustavus 20.00g (Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> [składniki: mięso wieprzowe 79%, woda, izolat białka sojowego, błonnik pszenny bezglutenowy, białko wieprzowe]</li> <li>Pomidor 40.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> <li>Rzodkiewka 20.00g</li> <li>Herbata z miodem i imbirem 150.00g składniki: Woda do picia 95%, Miód pszczeli 4%, imbir korzeń 2%, Herbata rooibos 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupka ogórkowa 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Mleko, bez laktozy)</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemiaki wczesne 16%, Kura tuszka 13%, Marchew 5%, Przecier ogórkowy 5%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, <b>Mleko 3.2% bez laktozy 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól morską jodowaną 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Risotto z kurczakiem i warzywami 200.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Ryż parabolled Cenos 29%, <b>mieszanka warzywna 3-składnikowa 29%</b>, Kukurydza konserwowa 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Kompot owocowy z porzeczką czarną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Cukier 3%, Czarna porzeczka mrożona HORTEx 2%, Śliwki 2%, Jabłko 2%, Truskawki mrożone 1%</li> <li><b>Mus z jogurtem 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>

**Dzień: 8 - Środa, 2021-02-10**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron literki 5-jajeczny czaniecki 150.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Rogal maślany 50.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło polskie mlekovita 6.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Dżem 100% truskawka 50.00g [składniki: truskawka 100%]</li> <li>Herbata miętowa 150.00g</li> <li><b>Serek naturalny łaciaty mix 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupka kalafiorowa 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki wczesne 16%, Kurczak tuszka 12%, Kalafior mrożony 8%, Marchew 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%, mleko 3,2% uht 2%</b>, Pietruszka liście 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kuleczki mocy na zielonym sianku (pulpeciki mieszane w sosie koperkowym) 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Wieprzowina karkówka 27%, <b>Mleko 2% Łaciate 15%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 15%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Mąka kukurydziana S 2%, Koper ogrodowy 1%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Bazylia suszona 0%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 0%</li> <li><b>Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ziemniaki późne 97%, <b>mleko 3,2% uht 3%</b>, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Marchew z groszkiem mrożona 100.00g</li> <li>Kompot z truskawką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 3%, Sliwki 3%, Cukier 3%, Truskawki mrożone 2%</li> </ol>

**Dzień: 9 - Czwartek, 2021-02-11**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 2016 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Cukier 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Pieczyno pszenno-żytnie 50.00g (Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 750 S 46%</b>, Woda wodociągowa 27%, <b>Mąka żytnia typ 580 S 13%</b>, <b>Zakwas żytni chlebowy S 11%</b>, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, <b>EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0%</b></li> <li><b>Masło polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Jaja gotowane 2016 40.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li><b>Sos jogurtowy ziołowy 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Jogurt naturalny typ grecki Mlekovita 67%</b> [składniki: mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Ogórek kwaszony 32%, Szczypiorek 1%</li> <li><b>Ser gouda z dziurami mlekovita 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z makaronem i wkładką mięsną zabieleną (odtłuszczona) 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 20%, udko z kurczaka bez skóry 20%, Marchew 10%, <b>Makaron bezjajeczny 10%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 10%</b>, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b>, Por 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 1%, Tymianek 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Melanż mięsno-warzywny 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 25%, Marchew 10%, Ogórek kwaszony 5%, <b>Mleko 2% Łaciate 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 0%</li> <li><b>Makaron pióra lubella penne rigate 90.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Kompot z truskawką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 3%, Sliwki 3%, Cukier 3%, Truskawki mrożone 2%</li> </ol>

**Dzień: 10 - Piątek, 2021-02-12**

I śniadanie	obiad	II śniadanie
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułki mieszane z ziarnami 50.00g (Jaja i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> <li>2. <b>Ser żółty gouda warmia 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>3. <b>Masło polskie mlekovita 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Filet bez wędzenia "polonus" 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> [składniki: mięso z fileta z piersi z kurczaka 86%, woda, sól, białko sojowe, aromaty zawierające gluten z pszenicy, aromat dymu wędzarniczego,]</li> <li>5. Papryka czerwona 40.00g</li> <li>6. Ogórek 40.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Rzodkiewka 20.00g</li> <li>9. Herbata owocowa 150.00g</li> <li>10. <b>Owsianka z ziarnem, rodzynkami i miodem na mleku 2% 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko 2% Łaciate 88%</b>, <b>Płatki owsiane 9%</b>, Rodzynki suszone 2%, Miód pszczeli 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupka pomidorowa z ryżem parabolicznym 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 11%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Marchew 6%, Ryż paraboiled Kupiec 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, <b>mleko 3,2% uht 2%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Bazylia suszona 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>2. Kiwi 75.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryba w cieście 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten, Dwutlenek siarki i siarczyny)</b> składniki: <b>Miruna 65%</b>, <b>Mleko 2% Łaciate 10%</b>, Olej 3 ziarna Kujawski 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Mąka extra wypiek pszenna 7%</b>, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>2. Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulką 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 53%, Marchew 26%, Cebula 9%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Ziemniaki późne z koperkiem i mlekiem 100.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: Ziemniaki późne 97%, <b>mleko 3,2% uht 3%</b>, Koper ogrodowy 0%</li> <li>4. Kompot owocowy z porzeczką czarną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, Cukier 3%, Czarna porzeczka mrożona HORTEX 2%, Śliwki 2%, Jabłko 2%, Truskawki mrożone 1%</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2021-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	166.4	173.3	276.9	616.6	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	696.7	728.3	1163.4	2588.5	78
Białko [g]	10%	9.072	11.1	7.1	24	42.4	467
Tłuszcz [g]	10%	25.692	8	5.9	9.3	23.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	2.3	2	5.4	9.8	383
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	0.1	0.2	0.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	0	0.3	0.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	0	0.9	40.7	41.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	12.87	23.66	26	62.54	50
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	10.8	9.84	20.74	41.4	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	1.09	1.69	3.51	6.3	81
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	26.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.83
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	39.1
Sód [mg]	10%	566.898	256.8	61.07	233.87	551.76	97
Potas [mg]	10%	1767.312	153.45	279.03	460.94	893.42	51
Wapń [mg]	10%	440.274	6.66	21.93	16.95	45.55	11
Fosfor [mg]	10%	242.028	20.93	40.63	183.17	244.74	102
Magnez [mg]	10%	60.042	5.26	15.92	29.9	51.09	86
Żelazo [mg]	10%	2.268	0.31	0.57	0.88	1.77	78
Witamina A [µg]	25%	177.354	30.57	7.84	11.38	49.8	27
Witamina D [µg]	10%	6	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	3.6	0.85	0.16	0.66	1.68	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.02	0.05	0.09	0.18	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.03	0.04	0.13	0.22	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.62	0.71	8.51	9.84	284
Witamina C [mg]	55%	22.674	18.34	4.7	6.83	29.88	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.71	0.16	0.64	1.37	108

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2021-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	452.9	133	282.4	868.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	1910.8	560.3	1190.6	3661.8	111
Białko [g]	10%	9.072	15.1	10	14.5	39.7	439
Tłuszcz [g]	10%	25.692	9.8	3.1	6.8	19.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	2.7	0.9	2.2	5.9	232
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	0.9	2.4	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	0.5	1	1.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	14.4	26.3	40.1	80.8	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	77.76	17.48	41.75	137	109
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	24.15	11.13	11.03	46.32	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	3.68	2.57	2.2	8.46	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	21.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	20.85
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.77
Sód [mg]	10%	566.898	586.95	43.08	95.63	725.67	129
Potas [mg]	10%	1767.312	407.81	256.15	355.29	1019.26	57
Wapń [mg]	10%	440.274	163.4	20.02	64.76	248.19	57
Fosfor [mg]	10%	242.028	136.49	99.54	130.43	366.47	151
Magnez [mg]	10%	60.042	32.85	17.6	24.91	75.37	125
Żelazo [mg]	10%	2.268	0.98	0.73	1.03	2.75	121
Witamina A [µg]	25%	177.354	38.22	5.82	3.27	47.32	27
Witamina D [µg]	10%	6	0.03	0.35	0.18	0.58	10
witamina E [mg]	30%	3.6	0.5	0.37	0.32	1.21	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.08	0.05	0.06	0.21	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.24	0.09	0.15	0.49	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.76	3.64	1.83	6.24	180
Witamina C [mg]	55%	22.674	22.35	3.49	1.96	27.8	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	1.63	0.11	0.26	1.81	142



## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2021-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	227.8	175.2	213.2	616.2	78
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	952.4	738.8	897	2588.3	78
Białko [g]	10%	9.072	14.7	9.6	5.5	29.9	330
Tłuszcz [g]	10%	25.692	12.2	3.2	6.3	21.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	4.4	0.8	0.5	5.8	229
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	0.9	2.3	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.5	1.2	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	13.8	21.9	0	35.8	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	15.14	28.76	34.74	78.66	63
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	5.44	10.82	12.02	28.28	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	0.86	3.8	2.38	7.06	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	30.54
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	50.03
Sód [mg]	10%	566.898	292.64	114	356.2	762.85	135
Potas [mg]	10%	1767.312	368.03	449.19	138.42	955.65	54
Wapń [mg]	10%	440.274	215.37	58.82	25.16	299.36	68
Fosfor [mg]	10%	242.028	163.14	125.23	23.39	311.77	129
Magnez [mg]	10%	60.042	25.22	31.91	26.91	84.05	140
Żelazo [mg]	10%	2.268	0.47	1.33	0.56	2.37	105
Witamina A [µg]	25%	177.354	63.66	53.14	8.64	125.45	71
Witamina D [µg]	10%	6	0.03	0.34	0	0.38	7
witamina E [mg]	30%	3.6	0.71	0.62	0.93	2.27	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.07	0.13	0.02	0.23	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.31	0.1	0.02	0.44	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.63	3.15	0.21	4.01	115
Witamina C [mg]	55%	22.674	17.43	30.08	2.08	49.6	219
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.81	0.31	0.98	1.9	149

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2021-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	314.9	305	375.4	995.5	127
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	1323.8	1288.8	1587.4	4200.1	127
Białko [g]	10%	9.072	13.6	19.7	10.6	44.1	486
Tłuszcz [g]	10%	25.692	10.9	3.5	5.4	19.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	3.1	0.8	1.1	5.1	200
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	0.5	2.2	3.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	0.6	1.2	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	97.2	37.8	25.1	160.1	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	41.59	51.96	72.5	166.07	132
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	18.65	1.67	44.32	64.64	257
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	2.23	6.73	3.17	12.14	154
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	18.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	18.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	63.56
Sód [mg]	10%	566.898	266.67	152.81	56.64	476.12	84
Potas [mg]	10%	1767.312	279.45	718.12	365.55	1363.13	78
Wapń [mg]	10%	440.274	33.93	40.62	32.37	106.93	24
Fosfor [mg]	10%	242.028	79.65	216.54	38.33	334.52	138
Magnez [mg]	10%	60.042	12.33	74.63	31.67	118.63	198
Żelazo [mg]	10%	2.268	1.19	2.1	0.87	4.16	184
Witamina A [µg]	25%	177.354	77.65	277.35	12.26	367.26	207
Witamina D [µg]	10%	6	0.45	0.03	0.11	0.6	11
witamina E [mg]	30%	3.6	0.57	0.52	1.03	2.12	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.05	0.24	0.04	0.34	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.17	0.12	0.12	0.42	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.52	1.78	0.53	2.84	81
Witamina C [mg]	55%	22.674	9.87	8.7	7.35	25.93	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.74	0.42	0.15	1.19	93

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2021-02-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	178.2	86.5	285.1	549.9	70
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	745.3	363.3	1196.5	2305.2	70
Białko [g]	10%	9.072	10.7	7.4	11.7	29.9	330
Tłuszcz [g]	10%	25.692	9.2	2.8	10.5	22.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	3.2	0.9	1	5.2	205
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	1	4.5	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	0.5	3.9	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	0	23.8	6.1	29.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	13.62	8.58	37.98	60.19	48
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	11.01	1.72	11.32	24.07	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	1.22	1.79	4.41	7.44	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	25.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	36.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	38.3
Sód [mg]	10%	566.898	186.62	51.59	103.97	342.2	60
Potas [mg]	10%	1767.312	154.56	364.72	666.84	1186.13	68
Wapń [mg]	10%	440.274	11.28	24.86	59.35	95.49	22
Fosfor [mg]	10%	242.028	18.57	104.74	98.43	221.74	92
Magnez [mg]	10%	60.042	5.01	23.18	37.28	65.47	109
Żelazo [mg]	10%	2.268	0.37	0.85	1.24	2.47	110
Witamina A [µg]	25%	177.354	12.41	8.09	32.78	53.29	30
Witamina D [µg]	10%	6	0	0.32	0.02	0.34	5
witamina E [mg]	30%	3.6	0.45	0.33	3.25	4.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.02	0.07	0.13	0.24	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.02	0.09	0.09	0.21	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.39	3.26	1.57	5.23	151
Witamina C [mg]	55%	22.674	7.44	4.85	19.67	31.97	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.51	0.14	0.28	0.85	67

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Poniedziałek), 2021-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	183.1	232.8	428.8	844.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	766.3	979.1	1802.9	3548.3	107
Białko [g]	10%	9.072	10.5	11.2	11.5	33.2	367
Tłuszcz [g]	10%	25.692	9.5	7.3	13	29.9	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	3	3.2	1.4	7.7	300
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1	1.8	7.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.8	3.5	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	13.8	32	25.9	71.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	13.99	31.91	69.69	115.61	91
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	4.64	5.92	46.25	56.82	226
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	0.49	2.89	6.59	9.99	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	34.22
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	566.898	239.25	90.13	54.37	383.77	68
Potas [mg]	10%	1767.312	320.46	594.97	399.46	1314.9	75
Wapń [mg]	10%	440.274	215.14	39.08	29.95	284.18	65
Fosfor [mg]	10%	242.028	157.72	143.09	47.4	348.21	144
Magnez [mg]	10%	60.042	24.04	33.24	33.36	90.65	151
Żelazo [mg]	10%	2.268	0.36	1.26	0.53	2.16	96
Witamina A [µg]	25%	177.354	41.11	22.98	22.23	86.32	49
Witamina D [µg]	10%	6	0.03	0.56	0.12	0.72	12
witamina E [mg]	30%	3.6	0.22	0.67	0.23	1.13	32
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.07	0.11	0.04	0.22	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.29	0.14	0.14	0.58	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.31	3.57	0.45	4.34	125
Witamina C [mg]	55%	22.674	3.89	13.78	4.16	21.84	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.66	0.25	0.15	0.95	76

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Wtorek), 2021-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	202.1	84.9	359.6	646.7	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	847.7	355.4	1519.8	2723	83
Białko [g]	10%	9.072	8.7	5.5	17.8	32.1	354
Tłuszcz [g]	10%	25.692	8.5	4	5	17.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	2.6	1.1	0.7	4.5	176
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.1	1.6	2.1	4.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	0.7	1.2	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	14.4	20.3	30.3	65.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	23.11	7.24	63	93.35	74
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	3.18	1.51	17.14	21.84	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	1.3	1.38	4.68	7.37	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	21.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	47.58
Sód [mg]	10%	566.898	337.1	200.63	97.29	635.03	111
Potas [mg]	10%	1767.312	325.13	277.27	262.14	864.55	49
Wapń [mg]	10%	440.274	149.36	19.74	8.2	177.32	40
Fosfor [mg]	10%	242.028	120.7	69.78	142.84	333.33	138
Magnez [mg]	10%	60.042	22.02	17.24	23.73	63	106
Żelazo [mg]	10%	2.268	0.68	0.8	0.48	1.98	87
Witamina A [µg]	25%	177.354	10.47	8.07	1.42	19.98	12
Witamina D [µg]	10%	6	0.03	0.32	0	0.36	6
witamina E [mg]	30%	3.6	0.44	0.3	0.92	1.67	47
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.06	0.05	0.05	0.17	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.2	0.06	0.09	0.36	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.6	1.75	6.46	8.82	254
Witamina C [mg]	55%	22.674	6.32	4.84	0.85	12.02	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.93	0.55	0.27	1.58	124

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2021-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	835.7	72.9	256.1	1164.9	148
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	3532.3	305.9	1076.9	4915.2	148
Białko [g]	10%	9.072	24.3	5.5	13.4	43.2	477
Tłuszcz [g]	10%	25.692	15.7	2.7	7.2	25.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	4.6	0.9	2.7	8.3	325
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	1	2.9	4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0	0.5	0.6	1.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	0	18.4	51.3	69.7	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	149.17	7.41	36.88	193.46	153
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	37.4	1.63	11.84	50.88	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	0	1.65	5.23	6.89	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.37
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	53.66
Sód [mg]	10%	566.898	328.95	34.89	94.53	458.37	81
Potas [mg]	10%	1767.312	0	292.68	833.96	1126.64	64
Wapń [mg]	10%	440.274	0	20.46	51.73	72.19	17
Fosfor [mg]	10%	242.028	0	76.51	205.55	282.06	117
Magnez [mg]	10%	60.042	0	18.2	49.94	68.15	113
Żelazo [mg]	10%	2.268	0	0.76	1.93	2.69	119
Witamina A [µg]	25%	177.354	0	12.92	29.9	42.82	24
Witamina D [µg]	10%	6	0	0.34	0.24	0.58	10
witamina E [mg]	30%	3.6	0	0.28	0.54	0.82	23
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0	0.06	0.29	0.36	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0	0.08	0.22	0.3	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0	2.12	5.25	7.37	212
Witamina C [mg]	55%	22.674	0	7.75	9.74	17.5	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.91	0.09	0.26	1.14	90

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2021-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	359.2	171.1	344.9	875.3	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	1506.5	719.3	1461.6	3687.5	112
Białko [g]	10%	9.072	16.8	11.4	17.2	45.5	503
Tłuszcz [g]	10%	25.692	15.2	5.3	2.1	22.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	5.8	1.6	0.7	8.2	320
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	0.7	0.2	3.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	0.4	0.1	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	143.3	7.1	18	168.6	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	39.76	20.79	65.76	126.32	101
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	7.7	3.66	11.54	22.91	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	2.08	3	3.18	8.27	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	21.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.96
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	54.21
Sód [mg]	10%	566.898	493.32	46.1	65.76	605.2	107
Potas [mg]	10%	1767.312	427.02	310.64	181.25	918.93	52
Wapń [mg]	10%	440.274	302.01	49.49	17.09	368.6	84
Fosfor [mg]	10%	242.028	233.54	119.85	82.55	435.95	180
Magnez [mg]	10%	60.042	34.18	19.96	16.44	70.58	117
Żelazo [mg]	10%	2.268	1.23	1.02	0.42	2.69	119
Witamina A [μg]	25%	177.354	127.43	10.41	4.02	141.86	80
Witamina D [μg]	10%	6	0.64	0.73	0	1.38	23
witamina E [mg]	30%	3.6	0.72	0.44	0.2	1.38	38
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.1	0.07	0.03	0.21	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.48	0.27	0.06	0.81	285
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.62	2.26	3.54	6.43	185
Witamina C [mg]	55%	22.674	6.27	6.24	2.17	14.7	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	1.37	0.12	0.18	1.51	119

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2021-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	II śniadanie	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	272.7	129.2	245.3	647.3	82
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	1144.9	543.7	1032.8	2721.4	82
Białko [g]	10%	9.072	10.2	8.5	13.4	32.2	356
Tłuszcz [g]	10%	25.692	10.4	3.2	6.7	20.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	3.4	1	0.9	5.4	211
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	1.1	3.1	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	0.6	1.6	2.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	0	25	25.7	50.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	35.66	17.81	34.13	87.6	69
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	15.39	7.89	9.73	33.02	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	2.48	2.7	2.95	8.15	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	21.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	27.26
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.55
Sód [mg]	10%	566.898	263.25	43.26	404.36	710.88	125
Potas [mg]	10%	1767.312	261.73	436.82	592.77	1291.33	74
Wapń [mg]	10%	440.274	26.26	38.51	33.33	98.1	23
Fosfor [mg]	10%	242.028	80.27	112.96	92.75	285.99	118
Magnez [mg]	10%	60.042	25.5	26.83	48.42	100.76	168
Żelazo [mg]	10%	2.268	1.03	0.93	1.29	3.26	144
Witamina A [µg]	25%	177.354	49.68	38.57	34.09	122.35	69
Witamina D [µg]	10%	6	0	0.3	0.12	0.43	7
witamina E [mg]	30%	3.6	1.05	0.46	1.05	2.58	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.08	0.06	0.1	0.25	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.08	0.11	0.1	0.3	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	0.78	3.6	1.4	5.79	168
Witamina C [mg]	55%	22.674	29.82	23.14	7.63	60.6	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	0.73	0.12	1.12	1.77	139



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	787	782.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3175	3293.9	100
Białko [g]	10%	9.072	37.2	411
Tłuszcz [g]	10%	25.692	22.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.57	6.6	258
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 180	77.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	125.94	112.08	89
Cukry [g]	10%	Maks: 25.19	39.02	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	7.872	8.2	105
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	28
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	566.898	565.18	100
Potas [mg]	10%	1767.312	1093.4	62
Wapń [mg]	10%	440.274	179.59	41
Fosfor [mg]	10%	242.028	316.48	131
Magnez [mg]	10%	60.042	78.78	131
Żelazo [mg]	10%	2.268	2.63	116
Witamina A [µg]	25%	177.354	105.65	60
Witamina D [µg]	10%	6	0.54	9
witamina E [mg]	30%	3.6	1.89	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.288	0.24	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.288	0.41	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	3.468	6.09	176
Witamina C [mg]	55%	22.674	29.18	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	913.656	0	0
Sól [g]	10%	1.417245	1.41	111