

## Plan żywieniowy: 04.05.2021 - 14.05.2021

<b>Ile dni:</b>	9
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2021-05-03
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>przedszkole 4-6 (grupa)</b> <b>1.</b> Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 100)
<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 - Wtorek, 2021-05-04		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Jaja gotowane 2016 40.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Chleb firmowy 800 g 70.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Szczypiorek 5.10g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 220.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>Woda źródlana aquarel (nestle waters polska s.a.) 150.00g</li> <li>Pomidor 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Żurek rw 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Żurek domowy Kowalewski 56%</b>, Skrzydło indyka 14%, Marchew 7%, <b>Śmietanka kremowa 30% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 4%, Lubczyk świeży 1%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li><b>Ryż z truskawkami i śmietaną rw2018 250.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Truskawki mrożone 47%, <b>Ryż biały długozarnisty Halina 24%</b>, <b>Mleko 2% łąciate 12%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 12%</b>, Cukier 6%</li> <li>Ziemniaki średnio 70.00g</li> <li>Kiełbasa toruńska 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka kajzerka 50g 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Szynka z indyka 20.00g</li> <li>Ogórek kwaszony 15.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> </ol>

**Dzień: 2 - Środa, 2021-05-05**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka 400g 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Serek homogenizowany waniliowy s 10.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Masło ekstra 5.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 2% 2016 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 85%</b>, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 15%</li> <li>Miód pszczeli 9.80g</li> <li>Woda źródłana aquarel (nestle waters polska s.a.) 130.00g</li> <li>Jabłko 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krem z ciecioriki 2016 120.00g (Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ciecierzycza 37%, Ziemniaki średnio 37%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 7%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 4%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kluski śląskie 2016 120.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Ziemniaki średnio 79%, Skrobia ziemniaczana 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Jaja kurze całe 2%</b></li> <li>Kompot truskawkowy 2016 200.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%</li> <li><b>Grzanki pszenne 15.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Sałatka z kapusty czerwonej 2016 100.00g (Soja i produkty pochodne)</b> składniki: Kapusta czerwona 69%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Olej słonecznikowy 5%</li> <li>Schab duszony 2016 110.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kisiel o smaku truskawkowym winiary po przyrządzeniu w 100 ml 100.00g</li> <li>Banan 80.00g</li> </ol>

**Dzień: 3 - Czwartek, 2021-05-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb ziarnisty 400g 80.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Ser żółty gouda warmia 15.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 220.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li>Pomidor 20.00g</li> <li>Woda z cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> <li>Kiwi 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa rw 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Por 35%, <b>Masło ekstra 21%</b>, Koncentrat pomidorowy Łowicz 14%, <b>Śmietana do sałatek sosów zup 12% Piątnica 14%</b>, Pietruszka liście 7%, <b>Sos sojowy 2%</b>, Bazylia suszona 2%, Lubczyk świeży 2%, Oregano suszone 2%, Marchew 1%, Pietruszka korzeń 0%, <b>Seler korzeniowy 0%</b></li> <li>Prażone rw 180.00g składniki: Ziemniaki średnio 82%, Kiełbasa toruńska 14%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Marchew 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 2016 120.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</li> <li>Chrzan 7.00g</li> <li>Ryż biały 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g</li> <li><b>Ciasteczka owsiane tago 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu i produkty pochodne)</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Piątek, 2021-05-07**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb firmowy 800 g 70.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Pasta z wędliny 2016 40.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 93%, <b>Musztarda 3%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 3%</b>, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 270.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>Szczypiorek 3.00g</li> <li>Woda z cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa z makaronem 2016 200.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Brokuły 31%, Porcja rosółowa z kurczaka 15%, Marchew 15%, <b>Makaron bezglutenowy 15%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Por 8%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 200.00g</li> <li>Kompot wiśniowy 2016 206.19g składniki: Woda wodociągowa 91%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 9%</li> <li><b>Miruna rw 110.00g (Jaja i produkty pochodne, Ryba, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>miruna 70%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li><b>Buraczki z ogórkiem 120.00g (Jaja i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne)</b> składniki: Burak 72%, Ogórek kwaszony 24%, <b>Majonez Kielecki 4%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Danon danonki s 80.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Jabłko 80.00g</li> </ol>

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2021-05-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Weka 400g 70.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Masło ekstra 6.93g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 230.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li><b>Ser żółty gouda warmia 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Pomidor 19.80g</li> <li>Szczypiorek 9.90g</li> <li>Ogórek 19.80g</li> <li>Woda z cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa rw 160.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemniaki średnio 50%, Skrzydło kurczaka 10%, Marchew 7%, Kalafior 7%, Kapusta włoska 7%, Fasolka szparagowa mrożona 6%, <b>Śmietanka 30% Piątnica 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%, Lubczyk świeży 1%, Pietruszka liście 1%, <b>Sos sojowy 0%</b></li> <li><b>Makaron z serem i jabłkami rw2018 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Jabłko 39%, <b>Makaron bezglutenowy świderki Lubella 29%</b>, <b>Twaróg wiejski półtłusty Piątnica 24%</b>, <b>Masło ekstra 7%</b>, Cynamon mielony 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 180.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> <li>Woda wodociągowa 0.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 70.00g</li> <li><b>Biszkopty okrągłe 30.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Wtorek, 2021-05-11**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>2. <b>Weka 400g 40.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>3. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. <b>Masło ekstra 5.43g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>5. Miód pszczeli 5.00g</li> <li>6. <b>Corn flakes płatki kukurydziane nestle 20.00g (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne)</b></li> <li>7. Woda z cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> <li>8. Kiwi 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik rw 150.00g (Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Ziemiaki średnio 28%, Marchew 11%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 11%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 11%, Skrzydło kurczaka 11%, Cebula 6%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka liście 6%, Lubczyk świeży 3%, Pieprz czarny MIELONY 2%, <b>Sos sojowy 1%</b></li> <li>2. <b>Gołąbki bez zawijania 130.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Wieprzowina łopatka 48%, Kapusta biała 24%, Ryż biały 8%, Cebula 7%, <b>Bułka tarta 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Kasza manna 2%</b>, Pieprz czarny MIELONY 1%</li> <li>3. Kompot truskawkowy 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Truskawki mrożone 9%</li> <li>4. Ziemiaki średnio 140.00g</li> <li>5. <b>Sos pomidorowy rw 30.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Soja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 44%, Cebula 27%, <b>Mąka pszenna typ 500 16%</b>, <b>Masło ekstra 8%</b>, Czosnek 2%, Bazylia suszona 1%, <b>Sos sojowy 1%</b>, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>6. <b>Surówka z ogórków kiszonych 2016 100.00g (Gorzycza i produkty pochodne)</b> składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Musztarda 5%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ciasto kruche henglein 15.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. Winogrona 100.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Środa, 2021-05-12**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb graham 400g 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. Szynka wiejska 20.00g</li> <li>3. <b>Masło ekstra 6.60g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>4. Ogórek kwaszony 14.15g</li> <li>5. Papryka czerwona 14.15g</li> <li>6. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z miodem 2016 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Kakao naturalne o obniżowej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%, Miód pszczeli 2%</li> <li>7. Woda z cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony rw 130.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Burak 35%, Ziemiaki średnio 35%, Fasola biała nasiona suche 9%, Skrzydło indyka 6%, Marchew 4%, <b>Śmietanka do ciast i deserów 30%</b> <b>Łaciata 4%</b>, Por 2%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>2. <b>Pyzy z mięsem 170.00g (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Gorzycza i produkty pochodne)</b></li> <li>3. Kompot wiśniowy 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułka kajzerka 50g 40.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>2. <b>Masło ekstra 4.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>3. <b>Jajecznica 2016 50.00g (Jaja i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> <li>4. Szczypiorek 6.00g</li> <li>5. Herbata owocowa w torebkach 130.00g</li> </ol>

**Dzień: 8 - Czwartek, 2021-05-13**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka kajzerka 50g 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Twarożek na słodko 2016 20.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b> składniki: <b>Ser twarogowy półtłusty 80%</b>, Cukier 20%</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 200.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>Brzoskwinia w syropie 40.00g</li> <li>Woda z cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa porowa rw 170.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 21%</b>, Por 17%, Skrzydło indyka 17%, Marchew 12%, <b>Mąka pszenna typ 500 12%</b>, <b>Śmietana do sałatek sosów zup 12%</b> <b>Piątnica 9%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Pietruszka liście 0%, Lubczyk świeży 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 160.00g</li> <li><b>Kotlety z kurczaka panierowane. smażone 2016 120.00g (Jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 74%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 100.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot z owoców mieszanych 2016 150.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Gratka o smaku truskawkowym danone 115.00g (Mleko, łącznie z laktozą)</b></li> <li>Banan 100.00g</li> </ol>

**Dzień: 9 - Piątek, 2021-05-14**

I śniadanie	obiad	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb firmowy 800 g 60.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Parówki drobiowe s 50.00g (Soja i produkty pochodne)</b></li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z miodem 2016 180.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 96%</b>, Miód pszczeli 2%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Ketchup łagodny pudliszki 5.00g (Seler i produkty pochodne)</b></li> <li>Rzodkiewka 5.00g</li> <li>Szcypiorek 7.00g</li> <li>Woda z cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Cytryna 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z zacierką 2016 150.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 27%, Marchew 18%, <b>Zacierka jajeczna 13%</b>, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 9%</b>, Por 4%, Cebula 4%, <b>Masło ekstra 4%</b>, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza kuskus 40.00g (Zboża zawierające gluten)</b></li> <li><b>Morszczuk w jarzynach rw 130.00g (Ryba, Seler i produkty pochodne)</b> składniki: <b>morszczuk 73%</b>, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Zioła prowansalskie 0%</li> <li>Kompot z jabłek iżż 200.00g</li> <li>Brokuły mrożone 110.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kiwi 80.00g</li> <li><b>Ciasto drożdżowe 70.00g (Mleko, łącznie z laktozą, Zboża zawierające gluten)</b></li> <li>Herbata czarna z cukrem i cytryną 2016 130.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cytryna 2%, Cukier 1%</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Wtorek), 2021-05-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	360.9	507.7	183.3	1052	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1518.9	2139.7	777.1	4435.8	99
Białko [g]	10%	12	15.4	15.3	7.8	38.6	323
Tłuszcz [g]	10%	33	11.6	12.8	1.6	26.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	5.9	5.6	0.5	12.1	369
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	4.3	0.1	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	1.1	0	1.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	155.9	42.4	10.4	208.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	48.94	85.09	34.4	168.43	99
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	1.82	19.21	2.39	23.44	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.88	4.71	0.13	5.74	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	19.92
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.61
Sód [mg]	10%	750	512.82	194.16	486.67	1193.66	159
Potas [mg]	10%	2325	373.37	649.64	87.56	1110.58	48
Wapń [mg]	10%	600	402.38	82.7	8.2	493.29	82
Fosfor [mg]	10%	307.5	242.9	163.32	41.5	447.73	145
Magnez [mg]	10%	82.5	62.41	42.66	13.3	118.39	144
Żelazo [mg]	10%	3	1.15	1.89	0.33	3.38	113
Witamina A [µg]	25%	225	125.22	41.35	3.89	170.47	76
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.68	0.23	0.01	0.93	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.58	0.39	0	0.98	22
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.09	0.16	0	0.26	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.5	0.2	0.03	0.74	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.35	2.48	1.09	3.92	87
Witamina C [mg]	55%	30	3.47	37.98	1.14	42.6	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.42	0.53	1.35	2.98	177

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Środa), 2021-05-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	353.4	591.9	122.9	1068.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1490.8	2489.9	521.7	4502.6	102
Białko [g]	10%	12	9.8	34	0.7	44.6	372
Tłuszcz [g]	10%	33	8.5	18.4	0.2	27.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	4.9	4.3	0	9.4	285
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	3.2	0	5.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.4	0	4.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	22.1	15.5	0	37.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	60.08	74.98	30.15	165.22	97
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	7.89	7.47	21.65	37.01	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	1.61	5.28	1.22	8.12	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	12.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	17.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	70.68
Sód [mg]	10%	750	263.09	163.4	11.52	438.01	59
Potas [mg]	10%	2325	276.37	877.35	284.4	1438.13	62
Wapń [mg]	10%	600	299.83	61.41	4.32	365.56	61
Fosfor [mg]	10%	307.5	125.23	125.18	14.4	264.81	87
Magnez [mg]	10%	82.5	47.06	46.47	23.76	117.29	142
Żelazo [mg]	10%	3	0.38	1.66	0.28	2.33	79
Witamina A [µg]	25%	225	32.82	132.06	5.4	170.28	76
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.06	0.04	0	0.1	2
witamina E [mg]	30%	4.5	0.36	3.54	0.15	4.06	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.06	0.18	0.02	0.27	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.23	0.14	0.06	0.45	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.23	2.44	0.34	3.01	67
Witamina C [mg]	55%	30	3.23	33.52	3.24	40	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.73	0.45	0.03	1.09	65

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Czwartek), 2021-05-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	366.9	583.7	119.9	1070.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1546.7	2436.1	502.8	4485.7	102
Białko [g]	10%	12	16.5	13.9	1.2	31.7	264
Tłuszcz [g]	10%	33	9.6	32.5	5.3	47.5	144
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	5.2	17.4	2.5	25.2	765
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.2	9.3	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	1.3	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	15.2	85.7	0	101	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	54.11	62.77	17.28	134.16	79
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	6.72	12.51	11.47	30.71	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	1.44	8.03	0.94	10.41	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	10.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	37.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	51.5
Sód [mg]	10%	750	619.37	505.13	20.34	1144.84	153
Potas [mg]	10%	2325	483.26	1190.37	53.1	1726.74	74
Wapń [mg]	10%	600	248.02	93.23	5.4	346.66	58
Fosfor [mg]	10%	307.5	186.39	214.81	6.75	407.95	133
Magnez [mg]	10%	82.5	33.89	67.94	3.6	105.44	127
Żelazo [mg]	10%	3	0.65	2.99	0.13	3.78	127
Witamina A [μg]	25%	225	69.7	1060.07	1.98	1131.76	503
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.03	0.37	0	0.41	6
witamina E [mg]	30%	4.5	0.36	1.79	0.13	2.3	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.08	0.32	0	0.41	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.34	0.23	0.01	0.58	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.61	3.97	0.03	4.63	103
Witamina C [mg]	55%	30	20.1	29.67	1.19	50.97	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.72	1.4	0.05	2.86	170



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Piątek), 2021-05-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	353.6	597.3	93.8	1044.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1492.3	2509.9	394.5	4396.8	100
Białko [g]	10%	12	18.4	28.8	1.2	48.5	405
Tłuszcz [g]	10%	33	8	18.9	2.3	29.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3.5	2.5	1.3	7.4	224
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	6.2	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.6	3.8	0	4.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	43.1	22.7	0	65.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	52.34	82.75	18.07	153.17	90
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	1.74	10.69	15.98	28.42	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.92	9.87	2.37	13.17	126
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.93
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.93
Sód [mg]	10%	750	741.7	32262.39	27.36	33031.45	4405
Potas [mg]	10%	2325	456.67	1591.33	96.48	2144.49	92
Wapń [mg]	10%	600	291.18	113.77	132.47	537.43	90
Fosfor [mg]	10%	307.5	273.33	253.77	6.48	533.59	174
Magnez [mg]	10%	82.5	41.55	103.38	2.16	147.09	178
Żelazo [mg]	10%	3	0.83	4.22	0.21	5.27	176
Witamina A [µg]	25%	225	55.74	514.56	5.52	575.83	256
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.09	0.1	0.9	1.1	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	3.31	0.27	3.82	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.1	0.29	0.02	0.42	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.44	0.28	0.01	0.75	201
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	1.2	4.1	0.11	5.42	121
Witamina C [mg]	55%	30	2.95	45.45	3.31	51.71	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.06	89.61	0.07	82.57	4894

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2021-05-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	414.3	483.6	165.1	1063.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1741.1	2031.5	698.7	4471.4	101
Białko [g]	10%	12	18	20.1	2.8	41	341
Tłuszcz [g]	10%	33	15.7	16.7	2	34.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	9.8	9.6	0.4	19.8	602
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	3.5	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	0.5	0	0.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	31.3	41.5	0	72.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	50.42	65.78	34.51	150.73	87
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.57	7.82	21.81	32.21	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.61	5.57	1.42	7.61	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	13.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	25.58
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	60.78
Sód [mg]	10%	750	486.16	93.68	41.67	621.52	83
Potas [mg]	10%	2325	384.72	577.69	248.85	1211.27	53
Wapń [mg]	10%	600	257.21	36.37	3.77	297.36	50
Fosfor [mg]	10%	307.5	186.03	89.98	12.6	288.61	93
Magnez [mg]	10%	82.5	30.63	31.34	20.79	82.77	100
Żelazo [mg]	10%	3	0.6	1.27	0.25	2.13	71
Witamina A [µg]	25%	225	49.15	246.23	4.72	300.11	133
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.08	0.17	0	0.26	3
witamina E [mg]	30%	4.5	0.53	0.92	0.13	1.6	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.08	0.11	0.02	0.23	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.34	0.12	0.05	0.52	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.43	2.23	0.29	2.96	67
Witamina C [mg]	55%	30	6.73	17.97	2.83	27.54	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.35	0.26	0.11	1.55	92

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2021-05-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	360.8	573.5	116.9	1051.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1521.2	2406	492.8	4420.1	100
Białko [g]	10%	12	13.3	23.3	1.1	37.8	315
Tłuszcz [g]	10%	33	8.9	22.1	2.9	34	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	5.2	6.6	1.4	13.3	405
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	10.3	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.3	3.1	0	3.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	26.5	72.2	0	98.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	57.68	74.18	22.19	154.07	90
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	18.32	5.93	15.28	39.54	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	2.15	8.02	1.35	11.52	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	11.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.56
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	61.76
Sód [mg]	10%	750	415.37	800.15	23.94	1239.47	165
Potas [mg]	10%	2325	445.5	1461.44	203.4	2110.34	91
Wapń [mg]	10%	600	237.01	104.15	15.3	356.46	60
Fosfor [mg]	10%	307.5	177.26	348.2	18.9	544.36	177
Magnez [mg]	10%	82.5	32.64	125.96	5.4	164	200
Żelazo [mg]	10%	3	0.59	3.95	0.27	4.82	161
Witamina A [µg]	25%	225	32.51	156.74	4.05	193.3	86
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.07	0.56	0	0.64	9
witamina E [mg]	30%	4.5	0.29	2.31	0.48	3.1	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.07	0.56	0.04	0.68	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.55	0.39	0.03	0.97	260
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	3.3	6.48	0.17	9.96	221
Witamina C [mg]	55%	30	20.64	35.75	2.42	58.82	196
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.15	2.22	0.06	3.09	185

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2021-05-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	348.9	347.9	357.1	1054	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1465.1	1466.4	1506.5	4438.1	100
Białko [g]	10%	12	15.3	12.8	11.7	39.9	333
Tłuszcz [g]	10%	33	14	8.5	8.8	31.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	7.1	3.5	3.6	14.3	436
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.4	3.1	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.4	0.3	0.6	1.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	38.8	5.1	168.5	212.5	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	40.39	56.7	57.72	154.82	91
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	1.64	6.3	0.76	8.7	25
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.4	3.58	0.13	4.13	39
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	15.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	750	657.1	396.13	250.14	1303.38	174
Potas [mg]	10%	2325	363.79	504.72	73.47	941.99	41
Wapń [mg]	10%	600	217.91	43.33	26.65	287.89	47
Fosfor [mg]	10%	307.5	193.59	94.95	93.68	382.23	124
Magnez [mg]	10%	82.5	32.8	38.36	6.76	77.92	94
Żelazo [mg]	10%	3	0.62	1.88	1.04	3.55	119
Witamina A [µg]	25%	225	53.18	78.02	102.33	233.54	104
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.18	0.03	0.78	1	14
witamina E [mg]	30%	4.5	0.54	0.12	0.52	1.2	27
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.17	0.1	0.02	0.31	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.33	0.07	0.23	0.64	173
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	1.25	1.18	0.04	2.48	55
Witamina C [mg]	55%	30	11.43	6.07	1.1	18.62	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.82	1.1	0.69	3.25	193

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2021-05-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	333	545.8	167.2	1046.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1408	2289.4	708.4	4406	100
Białko [g]	10%	12	13.5	34.7	2.7	51	425
Tłuszcz [g]	10%	33	5.4	21.5	1.3	28.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	2.9	3.2	0.7	6.9	210
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.3	9.7	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	4.9	0	5.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	16.2	213.4	0	229.7	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	57.88	56.39	36.88	151.16	89
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	10.57	3.54	30.73	44.84	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.96	6.45	1.53	8.94	85
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	19.13
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	64.76
Sód [mg]	10%	750	371.9	210.97	0.9	583.77	78
Potas [mg]	10%	2325	300.02	1461.68	355.5	2117.21	91
Wapń [mg]	10%	600	225.81	89.03	5.4	320.25	54
Fosfor [mg]	10%	307.5	186.46	490.59	18	695.06	227
Magnez [mg]	10%	82.5	25.66	96.87	29.7	152.23	184
Żelazo [mg]	10%	3	0.46	3.57	0.36	4.4	147
Witamina A [µg]	25%	225	41.8	475.87	6.75	524.42	234
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.04	0.83	0	0.88	12
witamina E [mg]	30%	4.5	0.24	3.49	0.18	3.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.06	0.31	0.03	0.41	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.34	0.51	0.08	0.95	254
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.4	13.05	0.42	13.88	308
Witamina C [mg]	55%	30	2.73	24.68	4.05	31.46	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.03	0.58	0	1.45	86

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2021-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji				
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	330	498.3	230.4	1058.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	1389	2099.6	971.4	4460.1	100
Białko [g]	10%	12	15	27.5	5.5	48.1	402
Tłuszcz [g]	10%	33	10.6	11.1	5.4	27.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	3.9	5.5	2.3	11.8	359
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.9	2.1	1.9	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.1	0.5	0.7	1.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	12.4	21.5	32.1	66	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	43.93	76.44	41.18	161.55	95
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	2.84	26.84	12.82	42.51	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	0.85	8.94	2.5	12.3	117
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	23.4
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	750	805.79	75.72	90.97	972.49	129
Potas [mg]	10%	2325	252.57	861.48	286.09	1400.15	60
Wapń [mg]	10%	600	197.89	98.8	44.08	340.77	56
Fosfor [mg]	10%	307.5	139.06	174.01	75.83	388.92	127
Magnez [mg]	10%	82.5	22.07	45.55	19.49	87.11	106
Żelazo [mg]	10%	3	0.42	1.96	1.02	3.42	114
Witamina A [µg]	25%	225	35.25	453.12	35.41	523.8	233
Witamina D [µg]	10%	7.5	0.03	0.75	0.25	1.04	13
witamina E [mg]	30%	4.5	0.16	1.9	0.61	2.68	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.05	0.13	0.05	0.25	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.25	0.39	0.12	0.77	208
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	0.18	3.13	0.83	4.16	93
Witamina C [mg]	55%	30	3.68	35.8	21.8	61.29	204
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.23	0.21	0.25	2.43	143

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1050	1056.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	4238	4446.3	100
Białko [g]	10%	12	42.3	353
Tłuszcz [g]	10%	33	31.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 3.3	13.4	406
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 225	121.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	171	154.81	91
Cukry [g]	10%	Maks: 34.2	31.93	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10.5	9.1	87
% energii z białka	10%	15	-	14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	60	-	61
Sód [mg]	10%	750	4503.18	601
Potas [mg]	10%	2325	1577.88	68
Wapń [mg]	10%	600	371.74	62
Fosfor [mg]	10%	307.5	439.25	143
Magnez [mg]	10%	82.5	116.92	142
Żelazo [mg]	10%	3	3.68	123
Witamina A [μg]	25%	225	424.84	189
Witamina D [μg]	10%	7.5	0.71	9
witamina E [mg]	30%	4.5	2.63	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.375	0.36	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.375	0.71	190
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4.5	5.6	125
Witamina C [mg]	55%	30	42.56	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1200	0	0
Sól [g]	10%	1.875	11.25	667