Dzień: 2 - Wtorek, 2026-10-06			
I śniadanie	**II śniadanie**	**obiad**	**kolacja**
1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 120.00g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20.00g 3. **Pasta jajeczna 2016** 80.00g składniki: **jaja kurze całe (jaja)** 83%, **majonez kielecki (jaja, gorczyca)** 5%, **musztarda (gorczyca)** 5%, **jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko)** 5%, szczypiorek 2%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka 4. Ogórek 50.00g 5. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 2016** 250.00g składniki: **mleko spożywcze 2% tłuszczu** 98%, **kawa inka** 2%	1. Jogurt wiśniowy 1.5% tłuszczu (**mleko**) 150.00g	1. **Zupa krem z pieczonych warzyw 2016** 350.00g składniki: marchew 37%, ziemniaki średnie 23%, pietruszka korzeń 19%, mięso z ud kurczaka bez skóry 9%, **seler korzeniowy** 5%, cebula 4%, por 3% 2. **kotlet mielony duszony** 100.00g składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 79%, **bułki wrocławskie (pszenica)** 15%, **jaja kurze całe (jaja)** 5%, sól morska jodowana, **przyprawa do kurczaka knorr (mleko, jaja, pszenica, seler korzeniowy)** 3. Ziemniaki. z tłuszczem roślinnym 2016 200.00g składniki: ziemniaki średnie 97%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. **Buraki gotowane doprawiane 2016** 130.00g składniki: burak 94%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, cukier 1%, mąka pszenna typ 500 (mąka **pszenna**) 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 2016 250.00g składniki: woda wodociągowa 89%, mieszanka kompotowa tradycyjna hortex 11%	1. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna, żytnia**) 120.00g 2. Masło extra Łaciate (**mleko**) 20.00g 3. szynka Jana 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Herbata SAGA czarna w torebkach 250.00g

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2026-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Ii śniadanie	Obiad	Kolacja	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	652.7	82.2	585	500.7	1820.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2735.6	346.8	2459.9	2100.7	7643.2	91
Białko [g]	10%	85	25.6	4.9	31.8	21.7	84.2	99
Tłuszcz [g]	10%	77	30.2	2	15.5	21.5	69.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 26	14.8	1.2	2.1	11.1	29.3	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	0.69	4.1	0.6	6.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	0.69	0.6	0	4.5	0	5.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	232.1	9.4	100.6	0	342.2	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	234.25	69.89	11.06	86.6	55.13	222.69	96
Cukry [g]	10%	Maks: 46.85	4.1	6.61	17.67	3.24	31.64	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	1.02	0.13	14.33	0.54	16.02	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	31.67
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	48.55
Sód [mg]	10%	2000	850.35	66.15	602.67	927.36	2446.54	122
Potas [mg]	10%	750	462.45	245.7	2388.36	126.9	3223.41	430
Wapń [mg]	10%	260	310.03	180.9	144.42	4.05	639.41	247
Fosfor [mg]	10%	750	332.48	132.3	278.5	9.45	752.74	100
Magnez [mg]	10%	200	42.3	20.25	119.96	3.6	186.12	93
Żelazo [mg]	10%	6	1.7	0.27	5	0.22	7.19	120
Witamina A [µg]	25%	350	189.93	2.81	1652.52	8.62	1853.89	529
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.02	0.09	0	1.18	12
witamina E [mg]	30%	5	0.53	0.07	3.68	0.42	4.72	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.3	0.12	0.05	0.35	0.02	0.55	186
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.68	0.24	0.32	0.01	1.26	316
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	4	0.33	0.21	5.76	0.42	6.74	168
Witamina C [mg]	55%	20	3.16	1.68	39.98	5.17	50.01	250
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	900	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.18	1.67	2.57	6.11	136