# Analiza żywieniowa | 19.10–28.10

Zestawienie energii, składników odżywczych i orientacyjnych alergenów

| Data / dzień | Posiłek | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) | Sól (g) | Błonnik (g) | Alergeny (orientacyjnie) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Poniedziałek 19.10 | Śniadanie | 690 | 27 | 23 | 91 | 2.8 | 4 | gluten, mleko; możliwe soja/jaja w pasztecie i szynce |
| Poniedziałek 19.10 | Obiad | 780 | 18 | 34 | 98 | 3.5 | 8 | gluten, jaja, mleko; możliwy seler |
| Poniedziałek 19.10 | Podwieczorek | 360 | 7 | 12 | 56 | 0.8 | 2 | gluten, jaja, mleko |
| Poniedziałek 19.10 | Kolacja | 650 | 29 | 23 | 78 | 3.2 | 5 | gluten, mleko, ryby; możliwa soja |
| **Poniedziałek 19.10** | **SUMA DNIA** | **2480** | **81** | **92** | **323** | **10.3** | **19** | |
| Wtorek 20.10 | Śniadanie | 720 | 36 | 28 | 78 | 3.4 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| Wtorek 20.10 | Obiad | 760 | 32 | 35 | 77 | 3.2 | 7 | gluten, jaja; możliwe mleko |
| Wtorek 20.10 | Podwieczorek | 180 | 3 | 0 | 42 | 0.1 | 0 | sprawdzić skład producenta |
| Wtorek 20.10 | Kolacja | 700 | 37 | 27 | 76 | 3.5 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| **Wtorek 20.10** | **SUMA DNIA** | **2360** | **108** | **90** | **273** | **10.2** | **15** | |
| Środa 21.10 | Śniadanie | 650 | 28 | 23 | 78 | 3.1 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| Środa 21.10 | Obiad | 850 | 34 | 34 | 105 | 3.8 | 8 | gluten, mleko, jaja; możliwy seler |
| Środa 21.10 | Podwieczorek | 390 | 8 | 8 | 72 | 0.4 | 3 | mleko; możliwe jaja |
| Środa 21.10 | Kolacja | 650 | 28 | 23 | 78 | 3.1 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| **Środa 21.10** | **SUMA DNIA** | **2540** | **98** | **88** | **333** | **10.4** | **19** | |
| Czwartek 22.10 | Śniadanie | 760 | 39 | 29 | 78 | 3.6 | 5 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| Czwartek 22.10 | Obiad | 850 | 32 | 36 | 98 | 4.2 | 6 | gluten, mleko; możliwa soja |
| Czwartek 22.10 | Podwieczorek | 260 | 8 | 6 | 43 | 0.5 | 1 | mleko; możliwy gluten |
| Czwartek 22.10 | Kolacja | 720 | 38 | 30 | 76 | 3.5 | 4 | gluten, jaja, mleko; możliwa soja |
| **Czwartek 22.10** | **SUMA DNIA** | **2590** | **117** | **101** | **295** | **11.8** | **16** | |
| Piątek 23.10 | Śniadanie | 760 | 34 | 33 | 78 | 4 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja/gorczyca |
| Piątek 23.10 | Obiad | 620 | 19 | 25 | 72 | 3.1 | 7 | jaja; możliwe mleko, seler, gorczyca |

| Data / dzień | Posiłek | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) | Sól (g) | Błonnik (g) | Alergeny (orientacyjnie) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Piątek 23.10 | Podwieczorek | 420 | 13 | 17 | 53 | 1.4 | 3 | gluten, jaja, mleko |
| Piątek 23.10 | Kolacja | 650 | 28 | 23 | 78 | 3.1 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| **Piątek 23.10** | **SUMA DNIA** | **2450** | **94** | **98** | **281** | **11.6** | **18** | |

# Analiza żywieniowa | ciąg dalszy

| Data / dzień | Posiłek | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) | Sól (g) | Błonnik (g) | Alergeny (orientacyjnie) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sobota 24.10 | Śniadanie | 650 | 28 | 23 | 78 | 3.1 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| Sobota 24.10 | Obiad | 780 | 35 | 32 | 84 | 3.4 | 7 | gluten; możliwe jaja, mleko, gorczyca |
| Sobota 24.10 | Podwieczorek | 420 | 13 | 17 | 53 | 1.4 | 3 | gluten, jaja, mleko |
| Sobota 24.10 | Kolacja | 790 | 39 | 29 | 82 | 4 | 5 | gluten, ryby, mleko; możliwe jaja/soja |
| **Sobota 24.10** | **SUMA DNIA** | **2640** | **115** | **101** | **297** | **11.9** | **19** | |
| Niedziela 25.10 | Śniadanie | 780 | 35 | 42 | 66 | 3.5 | 4 | jaja, gluten, mleko |
| Niedziela 25.10 | Obiad | 980 | 43 | 48 | 102 | 4.5 | 8 | gluten, jaja, mleko; możliwy seler |
| Niedziela 25.10 | Kolacja | 650 | 28 | 23 | 78 | 3.1 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| **Niedziela 25.10** | **SUMA DNIA** | **2410** | **106** | **113** | **246** | **11.1** | **16** | |
| Poniedziałek 26.10 | Śniadanie | 720 | 30 | 25 | 92 | 3.1 | 4 | gluten, mleko; możliwe jaja/soja |
| Poniedziałek 26.10 | Obiad | 800 | 25 | 25 | 115 | 2.8 | 5 | gluten, mleko, jaja; możliwy seler |
| Poniedziałek 26.10 | Podwieczorek | 400 | 8 | 14 | 60 | 0.8 | 3 | gluten, jaja, mleko |
| Poniedziałek 26.10 | Kolacja | 650 | 28 | 23 | 78 | 3.2 | 5 | gluten, mleko, ryby; możliwa soja |
| **Poniedziałek 26.10** | **SUMA DNIA** | **2570** | **91** | **87** | **345** | **9.9** | **17** | |
| Wtorek 27.10 | Śniadanie | 570 | 25 | 20 | 72 | 2.7 | 3 | gluten, mleko |
| Wtorek 27.10 | Obiad | 850 | 32 | 37 | 94 | 3.2 | 5 | gluten, jaja, mleko; możliwa soja |
| Wtorek 27.10 | Podwieczorek | 350 | 10 | 18 | 38 | 1.8 | 3 | gluten; możliwe jaja, mleko, gorczyca |
| Wtorek 27.10 | Kolacja | 850 | 35 | 43 | 78 | 4 | 5 | gluten, mleko; możliwa soja/gorczyca |
| **Wtorek 27.10** | **SUMA DNIA** | **2620** | **102** | **118** | **282** | **11.7** | **16** | |
| Środa 28.10 | Śniadanie | 570 | 25 | 20 | 72 | 2.7 | 3 | gluten, mleko |
| Środa 28.10 | Obiad | 850 | 35 | 28 | 112 | 4 | 7 | gluten, mleko; możliwy seler |
| Środa 28.10 | Podwieczorek | 180 | 0 | 0 | 44 | 0.1 | 0 | sprawdzić skład producenta |
| Środa 28.10 | Kolacja | 720 | 31 | 27 | 82 | 3.8 | 5 | gluten, mleko, ryby; możliwe jaja/soja |

| Data / dzień | Posiłek | Energia (kcal) | Białko (g) | Tłuszcz (g) | Węglowodany (g) | Sól (g) | Błonnik (g) | Alergeny (orientacyjnie) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Środa 28.10** | **SUMA DNIA** | **2320** | **91** | **75** | **310** | **10.6** | **15** | |

## Założenia i zastrzeżenia analizy

| Informacja | Opis |
|---|---|
| Charakter analizy | Wartości są szacunkowe, obliczone na podstawie nazw potraw; nie są wynikiem analizy laboratoryjnej ani dokładnych receptur. |
| Porcje | Przyjęto orientacyjne porcje dla osoby dorosłej. Jadłospis zawiera adnotację „porcje bez ograniczeń wagowych”, więc rzeczywiste wartości mogą znacząco się różnić. |
| Niepewność | Nie podano gramatur, receptur, ilości cukru i tłuszczu ani marek produktów. Wartości służą wyłącznie orientacyjnie. |
| Alergeny | Alergeny są wskazane orientacyjnie. Należy sprawdzić receptury i etykiety produktów gotowych, zwłaszcza pasztetów, parówek, sosów, paprykarza i mieszanek. |
| Data jadłospisu | 19.10–28.10; rok nie został podany na zdjęciu. |
| Zastosowanie | Do dokumentacji formalnej żywienia zbiorowego należy zweryfikować gramatury, receptury oraz alergeny. |