

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 12-18.02.2024 rok, Catering Królewicz T2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-12				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. <b>K#d koktajl kakaowy z pomarańczą i bananem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b>, Banan 24%, Pomarańcza 20%, Kakao 16% proszek 1%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta twarogowa z buraczkami 100.00g</b> składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 35% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], <b>Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 21% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>,</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>7. <b>K#w łopatka konserwowa</b> 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>K#o duszona roladka drobiowa</b> z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>6. <b>K# sos chrzanowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>7. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-13**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy</b> 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. <b>K#o kotlet mielony z indyka,</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p><b>w panierce, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Smetana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-02-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# pasta z białej fasoli z gruszką 115.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 52%, Gruszka 17%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. K#d płatki jaglane z serkiem i kiwi 150.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Płatki jaglane 27%, Kiwi 27%, K# Twaróg półtłusty krajanka 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. <b>K#o bolognese wegetariańskie 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka wloszczyczna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majoranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-16**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Pasztet z ciecierzycy 100.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>K#o pulpety z dorsza, obtoczone w mieszance zbożowej, pieczone z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 63%</b>, <b>k# kajzerka 13%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 3%</b>, <b>#otręby owsiane Sante 3%</b> [składniki: otręby <b>owsiane</b>], # bułka tarta 3% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b>, <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b>, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 13%</b>, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%

6. **K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g**  
składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%**, Koper ogrodowy 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-17**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki:</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 60.00g</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. <b>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub.</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
--	--	-------------------------------------	---	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	661.3	140.3	673.5	408	146.7	2029.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2790.7	592.4	2825.1	1713.2	613.9	8535.5	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	5.4	43.2	15	4.5	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	2.5	26	16.2	6.3	65	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	1.4	10.9	4.2	0.6	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0.5	8.3	4.9	3.2	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	3.5	5.1	1.8	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.2	118.9	0	0	135.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.63	24.89	71.21	50.96	19.47	276.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.72	20.49	13.79	6.11	2.36	63.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	1.87	9.5	1.15	3.27	20.67	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.13
Sód [mg]	10%	NAN	1288.54	58.08	530.08	605.55	235.54	2717.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	505.43	1148.12	166.76	176.26	2400.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	169.6	84.3	26.25	24.69	565.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	153.6	557.49	17.41	64.71	1005.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	45.68	161.59	10.78	30.1	278.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.71	3.36	0.89	0.57	6.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	23.45	21.11	6.43	3.14	63.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0.48	1.07	0	2.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.23	2.4	2.96	1.42	8.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.09	0.38	0.02	0.1	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.27	0.35	0.04	0.03	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.49	16.67	0.17	1.08	18.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	14.07	12.66	3.86	1.88	38.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	0.16	1.47	1.68	0.65	6.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	715	89.2	669.9	460	88.9	2023.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3013.1	376.7	2816.4	1941.2	372.1	8519.8	0
Białko [g]	10%	NAN	36.7	0.7	40.4	20.8	5.4	104.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	0.7	21.5	10.8	4.7	56.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	0	8.5	3.1	3.1	22.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	6.8	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.1	2.9	3.2	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	63	0	0	73.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.86	21.78	82.5	70.13	6.21	283.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	17.46	10.51	4.25	6.21	52.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.16	3.6	7.67	0.91	0	17.36	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.21
Sód [mg]	10%	NAN	1359.91	3.6	204.74	1435.32	270	3273.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.42	241.2	924.06	105.16	0	1843.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.21	7.2	103.92	13.87	0	402.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	370.72	16.2	288.03	14.05	0	689	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.69	5.4	63.09	6.85	0	153.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	0.54	3.19	0.5	0	6.27	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.29	13.8	119.71	35.32	0	208.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.83	1.01	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.91	0.68	3.39	2.16	0	9.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.2	0.02	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.04	0.38	0.05	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	0.28	4.16	0.46	0	6.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.58	8.27	63.87	21.19	0	116.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.77	0.01	0.56	3.98	0.75	8.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.2	176.5	626.7	416.2	177.2	2114.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3020.1	746.7	2642.9	1748.3	741.3	8899.6	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	7.6	28.8	19.2	9.3	92.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	2.4	14.4	16.2	8.8	63.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.9	2.5	3.6	2.3	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.4	0	6.3	5.5	3.3	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	0	3.6	5.2	1.8	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.35	31.44	97.92	48.64	15.79	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.94	3.94	14.06	4.25	1.12	39.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.39	0.75	5.08	0.7	1.45	18.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.83
Sód [mg]	10%	NAN	1229.09	8.07	266.85	569.95	128.83	2202.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	391.56	104.43	512.07	112.45	149.72	1270.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	269.33	9.98	41.61	12.79	14.77	348.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.65	11.52	116.12	11.35	103.38	461.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.79	5.76	39.15	6.07	48.73	142.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.75	0.18	1.63	0.47	0.75	3.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.4	17.69	10.19	8.1	4.69	48.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	0.05	2.51	3.27	1.25	10.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0	0.11	0.02	0.1	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.01	0.12	0.03	0.04	0.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.34	0.16	3.09	0.31	0.46	4.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.44	10.61	6.11	4.85	2.81	28.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.41	0.02	0.74	1.58	0.35	5.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	686.4	67.3	711	383.8	149.8	1998.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2892.6	284.8	2983.6	1615	625	8401.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	0.7	40.5	20.5	10.8	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.2	26.4	12.4	9.4	66	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0	4	3.4	6.4	20.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	11.9	3.6	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.1	7	4.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	114.5	40.5	0	292.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.71	16.84	83.02	48.1	5.4	258.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.11	11.58	13.77	3.75	5.4	47.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	2.45	10.41	1.31	0	19.64	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.95
Sód [mg]	10%	NAN	881.02	2.34	376.6	591.93	54	1905.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	503.67	138.06	1619.96	361.11	0	2622.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.98	14.04	125.14	32.06	0	462.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	376.03	17.55	280.56	125.71	0	799.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	74.81	9.36	87.56	23.76	0	195.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.86	0.35	3.15	1.4	0	6.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	5.16	25.91	15.93	0	53.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.66	1.82	0	4.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	0.36	4.26	2.23	0	8.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.01	0.27	0.08	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.37	0.13	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.91	0.09	5.5	4.04	0	11.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	3.1	15.54	9.56	0	32.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.44	0	1.04	1.64	0.15	4.76	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	668.2	22.3	719.3	515	109.1	2034.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2815.6	94.4	3016.3	2164	458.8	8549.4	0
Białko [g]	10%	NAN	24.6	0.2	32.7	25.1	4.4	87.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	0	29.6	19.8	2.9	70.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0	3.4	3.6	0.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	0	14.7	2.8	1.1	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	0	7.6	3.3	0.6	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.6	0	70.3	108.7	0	222.7	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.62	5.54	84.05	59.3	17.13	270.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.54	4.55	9.75	2.6	2.26	34.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.49	0.94	7.33	0.55	2.14	15.46	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.84
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	NAN	897.58	0.49	693.79	1159.77	23.3	2774.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	558.03	93.55	595.03	109.41	89.44	1445.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	303.04	14.85	58.06	30.7	11.56	418.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.85	8.91	170.79	76.49	17.44	559.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.3	8.41	35.67	19.53	6.77	114.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.27	0.14	2.12	1.17	0.36	5.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	41.57	12.7	68.92	4.15	3.36	130.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.18	0	0.63	1.53	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.47	0.07	5.47	1.71	0.55	11.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.04	0.12	0.03	0.03	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.01	0.21	0.18	0.02	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.11	0.09	2.72	0.12	0.31	4.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.94	7.62	22.99	2.49	2.01	60.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.49	0	1.92	3.22	0.06	6.93	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	683.1	105	688.5	440.9	88.9	2006.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2881.5	445.2	2880	1858.4	372.1	8437.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29	1	34.6	23.4	5.4	93.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.3	33.6	12.1	4.7	66.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	9.1	4.7	3.1	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	15.9	1.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0	4.7	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	0	0	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.78	25.38	66.12	59.77	6.21	267.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	20.73	14.69	3.35	6.21	66.12	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	8.75	0.51	0	16.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.35
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.74
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	1.08	777.51	1087.02	270	3474.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	816.17	70.06	0	1853.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	62.85	14.41	0	363.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	279.16	11.89	0	680.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	75.6	6.04	0	194.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.66	0.39	0	5.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	22.14	4.72	0	44.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	2.45	1.59	0	6.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.68	0.01	0	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.34	0.03	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	7.48	0.1	0	8.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	9.77	2.83	0	23.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	2.15	3.01	0.75	8.68	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	741.3	89.2	660.6	389.3	130.9	2011.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3120.4	376.7	2773.8	1637.9	548.1	8457	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	0.7	43.4	18.9	14.8	113.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	0.7	23.4	13	6.7	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	0	5.6	3	4.4	21.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	0	9	3.7	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0.1	5.1	4.3	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	87.7	0.5	0	413.5	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101	21.78	73.57	49.55	2.7	248.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	17.46	16.41	4.76	2.02	54.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.9	3.6	9.37	0.96	0	17.84	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.67
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.66
Sód [mg]	10%	NAN	1206.36	3.6	378.22	916.28	324	2828.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	473.86	241.2	1767.33	136.29	0	2618.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.53	7.2	134.09	40.02	0	486.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	389.81	16.2	517.01	77.79	0	1000.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.92	5.4	111.37	9.44	0	177.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.54	3.25	0.59	0	6.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	200.42	13.8	34.47	35.71	0	284.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.02	1.02	0	4.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	0.68	3.93	2.95	0	9.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.05	0.33	0.03	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.04	0.53	0.17	0	1.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	0.28	17.4	0.51	0	18.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.68	8.27	20.68	21.42	0	54.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.01	1.05	2.54	0.89	7.07	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2031.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8542.9	0
Białko [g]	10%	NAN	98.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	272.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	51.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.92	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2739.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	2007.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	435.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	179.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	119.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.84	0