

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 26.02-3.03.2024 rok , Catering Królewicz T4

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-26
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:	węglowodanów: 52%, białka: 22%, tłuszczów: 26%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-26				
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</b> 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 grysikowa na rosolo 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%</li> <li><b>Rw pulpety wieprzowe gotowane 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos koperkowy 100.00g</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</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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><b>K# twaróg z koperkiem 30.00g</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>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>7. 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. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>		<p>mlekowej], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b> 6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [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>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-27

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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>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><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl bananowy 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 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], Koper ogrodowy 1%, 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 naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li>K# farsz z kurczakiem i włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 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: cukinia, sałata (II) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 łopátka konserwowa 30.00g [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>]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</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: 3 - Środa, 2024-02-28**

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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k# Mieszanka włoszczyzna 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>Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [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</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszencicy</b> durum], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>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%</li> </ol>

skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler]**

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li><li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>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 polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 53% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>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]</li><li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><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 durum</b>]</li><li><b>K# sos warzywny jasny z kurczakiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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><li>K#w szynka biała rzeźnika 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</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>

<p>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem brzoskwinowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>			<p>zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-01**

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 manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>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),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</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 dorsz duszony 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 150.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <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>[składniki: koperek suszony]</p> <p>6. <b>Rw fasolka szparagowa</b> gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>7. <b>K# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-02</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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>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</p>	<p>1. <b>Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</b></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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana</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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, bionnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól,</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</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. 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><b>z koprem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>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>	
---	--	--	---	--



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-03

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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>Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#o schab pieczony 200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-26

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	601.3	207.6	717	360.5	185.4	2072	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	880	3004.9	1519.3	776.7	8718.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	16.8	40.8	15	11.5	112.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	0.6	29.8	10.1	8.9	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0	12.7	2.5	0.8	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	9.7	2.8	4.9	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.1	2	3.7	2.5	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	115.4	0.3	24	151	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	35.2	76.29	52.53	15.07	271.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	31.1	11.56	2.89	1.79	60.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	3.42	10.16	0.56	0.83	17.95	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.94
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.88
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	57.51	250.13	708.91	34.19	2475.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	229.32	869.4	153.81	351.96	2055.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	6.93	101.27	27.67	11.45	432.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	15.39	284.6	55.53	152.7	754.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	5.13	62.48	14.89	29.31	147.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.51	3.34	0.42	0.62	5.74	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.97	13.11	79.49	4.28	4.27	111.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.02	1.01	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.65	2.23	1.98	1.8	8.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.45	0.03	0.04	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.42	0.08	0.08	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.27	4.48	0.23	2.57	8.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	7.86	47.69	2.56	2.56	66.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.15	0.69	1.96	0.09	6.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-27

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	703.9	96.3	726.2	410.1	149.8	2086.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.3	406.6	3051.6	1732.1	625	8780.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	4.1	39.6	17.3	10.8	104.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	1.9	26.6	8.5	9.4	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.2	4.1	2.5	6.4	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0	12.7	1.4	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0	6.7	3.1	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	143.5	0	0	280.8	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.17	15.97	83.19	66.29	5.4	274.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.03	13.67	9.89	1.97	5.4	43.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.76	2.61	0.64	0	8.97	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.16
Sód [mg]	10%	NAN	1343.71	36.45	195.62	1098.36	54	2728.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	628.86	177.75	894.37	103.81	0	1804.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.23	2.7	100.46	14.41	0	410.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.37	9	443.8	14.32	0	908.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	14.85	65.19	9.82	0	171.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	0.17	2.54	0.44	0	5.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.37	53.03	4.94	0	73.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	1.16	1.01	0	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	0.09	4.44	1.58	0	8.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.01	0.21	0.02	0	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.04	0.54	0.03	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.21	14.26	0.15	0	15.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.02	4.27	2.97	0	16.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.1	0.54	3.05	0.15	6.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-28

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	675.5	175.5	691.7	402.2	137.5	2082.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	736.4	2892.5	1696.5	579.3	8754	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	15.2	29.4	16.5	4.4	101.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	7.1	34.5	9.5	3.4	70	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	4.4	8.8	2.7	0.4	22.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	13.7	2	1.5	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	6.7	3.3	0.8	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.4	41.1	0	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.54	13.59	69.69	63.74	22.86	271.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	10.75	18.78	3.18	4.13	51.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	1.8	8.07	2.23	1.65	19.45	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.2
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.34
Sód [mg]	10%	NAN	1176.4	325.8	194.07	956.88	46.82	2699.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	120.6	1672.07	391.97	133.21	2744.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	3.6	119.6	27.91	19.92	430.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	8.1	226.2	72.74	15.16	540.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	2.7	91.29	25.18	8.58	165.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.27	4.84	1.12	0.34	7.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	6.9	43.78	14.7	2.6	73.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.45	1.21	0	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.34	4.58	1.98	0.76	9.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.02	0.25	0.07	0.02	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.02	0.26	0.12	0.02	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.14	5.37	1.11	0.2	7.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.13	26.26	8.82	1.56	44.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	0.9	0.53	2.65	0.13	6.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-29

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	669.9	204.6	587.7	429.6	149.8	2041.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2826.4	863.5	2475.5	1809.5	625	8600.1	0
Białko [g]	10%	NAN	25.2	7.3	31	26.6	10.8	101.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	3.8	16.5	12.5	9.4	57.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1.6	3.3	3.6	6.4	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0.6	6.6	3.6	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.7	3.9	4.2	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	51.5	40.5	0	102.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.9	36.49	80.41	53.19	5.4	286.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.33	17.11	11.09	2.76	5.4	57.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.62	2.67	3.66	1.55	0	12.52	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.09
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	NAN	1087.89	40.19	131.52	862.74	54	2176.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	480.27	327.96	641.41	363.54	0	1813.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.54	16.55	54.2	34.49	0	381.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.83	115.92	287.52	125.17	0	892.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.75	50.76	72.81	24.03	0	224.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	1.17	3.02	1.54	0	7.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	4.5	13.86	17.06	0	39.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.82	0	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	0.46	2.71	2.29	0	7.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.22	0.11	0.3	0.08	0	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.09	0.29	0.14	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.48	9.6	4.05	0	14.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	2.7	8.32	10.23	0	23.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0.11	0.36	2.39	0.15	5.44	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-01

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	679	207.6	678.7	387.5	109.4	2062.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.7	880	2849.7	1633.9	459	8681.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30	16.8	35.1	21.6	4.9	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	0.6	24.6	10.2	4.1	60.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0	9	3	0.3	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0	8.5	3	2.1	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0.1	3.7	3.3	1.3	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	37.4	127.8	0.2	176.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.02	35.2	82.93	52.46	14	279.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	31.1	10.66	3.26	2.91	62.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	3.42	7.87	0.54	1.89	16.64	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.27
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	NAN	819.98	57.51	108.64	505.35	33.65	1525.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	229.32	1350.03	226.48	237.56	2533.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	6.93	132.28	72.28	33.2	526.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	15.39	228.22	198.64	88.59	777.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.87	5.13	86.06	21.88	29.83	178.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.51	3.33	1.26	1.06	6.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	13.11	44.83	4.05	5.47	79.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.35	1.64	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.53	0.65	2.73	1.69	0.92	9.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.05	0.28	0.06	0.13	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.04	0.29	0.41	0.14	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.27	4.63	0.31	0.61	6.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	7.86	26.89	2.42	3.28	47.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.15	0.3	1.4	0.09	3.81	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-02

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	685.1	162.3	658.9	375.8	130.9	2013.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	684.7	2766.3	1584.5	548.1	8473.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	3.9	39.9	18.6	14.8	106.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	2.5	22.3	10.1	6.7	56.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.4	3.5	3.9	4.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0.7	10.1	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.9	5.6	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0	0	82.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	32.88	81.14	52.82	2.7	280.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	9.97	14.59	3.15	2.02	50.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	4.06	12.99	0.54	0	22.6	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	3.67	215.13	729.45	324	2578.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	247.73	1252.9	135.13	0	2176.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	21.29	135.09	11.98	0	448.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	138.9	418.29	17.29	0	942.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	42.1	87.72	13.33	0	220.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	1.51	2.78	0.36	0	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.66	76.19	4.05	0	97.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.8	4.3	1.51	0	9.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.15	0.28	0.03	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.41	0.01	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.4	13.49	0.2	0	14.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.59	45.71	2.42	0	58.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.01	0.59	2.02	0.89	6.44	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-03

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	667.3	68.9	750.8	499.7	78.8	2065.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2812.4	290.5	3156.2	2112.7	331.6	8703.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.8	1.1	54.6	27.1	5.5	119.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.3	0.3	23.5	8.7	2.7	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	7.7	2.5	1.7	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0	4.2	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.1	2.5	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	35.9	1	0	280.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.98	17.11	85.39	78.34	8.1	287.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.31	12.48	19.29	3.65	7.55	56.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	3.69	10.82	0.7	0	19.21	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.78
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	20.64
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.58
Sód [mg]	10%	NAN	752.8	56.43	326.28	994.41	54	2183.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	484.25	351.27	1638.8	164.29	0	2638.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.82	27.54	150.17	64.63	0	536.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.06	30.64	310.61	140.95	0	832.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.8	20.92	93.88	10.9	0	168.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.56	3.08	0.58	0	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	7.04	39.28	8.1	0	61.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.67	1.03	0	3.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.99	0.47	2.24	1.82	0	6.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.05	0.3	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.06	0.35	0.28	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.47	6.66	0.41	0	7.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.22	23.57	4.85	0	36.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.15	0.9	2.76	0.15	5.45	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2060.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8673.2	0
Białko [g]	10%	NAN	107.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	278.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.76	0
% energii z białka	10%	22	-	22
% energii z tłuszczu	10%	26	-	27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2338.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	2252.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	452.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	806.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.65	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	76.64	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.84	0