

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 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:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

## 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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>P# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>5. Ser hit ryki 50.00g [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 łopatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza,</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, 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 pomidorowa + 250.00g</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],</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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. K# twaróg półtłusty krajanka 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 200.00g 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>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>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>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>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>K#o</b> duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, <b>k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13%</b> [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>6. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</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% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K#w</b> 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</p>	<p>1. Ogórek 100.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. <b>K#</b> kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [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%, <b>k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17%</b> [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <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. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Ryż brązowy ugotowany z dodatkiem masła 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż brązowy 30%, <b>Masło ekstra 10%</b></p> <p>5. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu pieczarkowego 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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#w</b> szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452,</p>	<p>1. <b>K#</b> jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. Ser hit ryki 50.00g [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>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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>bez skóry 57%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 26%</b>, Pieczarka uprawna świeża 9%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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 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>]</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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# pasta z białej fasoli z gruszką 150.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 52%, Gruszka 17%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Szczypiorek 2%</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 (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Stonecznik nasiona 15.00g</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. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany 150.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</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>5. #bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 100.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylija suszona 0,25 %, wapń.]</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 80.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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>6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 80.00g</b> [składniki: mleko 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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Ślonecznik nasiona 15.00g</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# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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>K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne</b> ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li><b>Kasza pęczak ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza pęczak jęczmienny 30%</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%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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>Rw galaretki drobiowa 250.00g 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</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-16**

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 gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Paszтет z ciecierzycy 50.00g</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%</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 filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>Dynia pestki 10.00g</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# 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%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 74%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ser Hit Ryki 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>K#o sałata lodowa z jogurtem 150.00g</b> składniki: Sałata 81%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 0%, Ocet jabłkowym 6% 0%, 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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><b>K# pasta z ryby gotowanej 120.00g</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%</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#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g</b> 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%</li> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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 50.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</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 żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki 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>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 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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# twarożek z koperkiem 120.00g</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%</p> <p>6. 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 zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 150.00g</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> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 50.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Stonecznik nasiona 20.00g</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>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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><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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, 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 20.00g [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> <li>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. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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	589	149.8	650	503.4	282.5	2174.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2477.7	625	2738.3	2116.1	1188	9145.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	10.8	58.4	31.9	22.2	159	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	9.4	15.8	15.4	8.4	66.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	6.4	2.7	7.1	0.8	25.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	6.4	1.9	4.3	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0	4	4.4	2.4	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	124.4	0	0	130.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.27	5.4	72.94	63.29	31.5	250.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.05	5.4	11.75	4.91	8.68	42.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.62	0	9.19	8.34	4.36	30.53	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.93
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.9
Sód [mg]	10%	NAN	1257.08	54	538.47	582.48	368.06	2800.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	577.79	0	1386.79	368.23	235.01	2567.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	197.56	0	78.22	47.17	32.92	355.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	318.26	0	773.94	232.75	86.28	1411.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.2	0	208.66	81.64	40.14	413.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	0	3.64	3.12	0.76	10.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	0	14.2	7.87	4.19	40.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.26	1.01	0	2.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.7	0	2.61	2.47	1.9	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0	0.48	0.27	0.14	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.33	0	0.44	0.13	0.04	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.16	0	25.21	4.58	1.45	35.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	0	8.52	4.72	2.51	24.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	0.15	1.49	1.61	1.02	7	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	608.6	99.8	797.7	455.1	88.9	2050.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2558.8	423.8	3342	1915.1	372.1	8612	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	16.8	48.1	22.6	5.4	129.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	0	33.9	11.3	4.7	69.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	15.8	3.3	3.1	30.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	0	11	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	4	4.6	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	156	0	0	162.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.51	8.14	80.93	70.6	6.21	241.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.56	6.88	13.13	3.47	6.21	42.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.17	0.45	11.94	10.17	0	29.74	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.65
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.42
Sód [mg]	10%	NAN	1208.71	54.9	204.03	1459.98	270	3197.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	508.91	112.5	1630.54	465.43	0	2717.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	182.67	13.5	200.51	50.23	0	446.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	244.39	20.7	744.79	269.11	0	1279	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.46	7.2	179.54	94.15	0	334.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.6	0.18	4.04	3.7	0	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	63.72	6	107.18	58.87	0	235.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.96	1.01	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.26	0.11	4.3	3.55	0	11.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.02	0.59	0.31	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.03	0.69	0.17	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	0.16	22.11	5.86	0	29.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.23	3.59	64.31	35.32	0	141.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.15	0.56	4.05	0.75	7.99	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	613.8	164.8	766	491.7	177.2	2213.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2572.2	692.9	3221.4	2058.8	741.3	9286.7	0
Białko [g]	10%	NAN	22.7	19.4	44.2	32.2	9.3	128	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.8	5.8	22.6	22.4	8.8	83.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	0.5	4.1	7.9	2.3	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.7	1.1	6.3	5.8	3.3	25.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.8	3.8	3.6	6	1.8	22.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	20.2	0	0	26.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	83.69	8.85	102.17	43.06	15.79	253.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.54	5.76	14.44	5.64	1.12	40.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.27	0.81	11.69	5.77	1.45	33.01	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.96
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.54
Sód [mg]	10%	NAN	1162.76	54.4	631.99	698.11	128.83	2676.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	338.07	107.05	512.01	342.13	149.72	1449	0
Wapń [mg]	10%	NAN	188.04	17.68	39.99	34.57	14.77	295.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	155.45	105.84	116.12	149.95	103.38	630.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	43.88	48.46	38.54	53.77	48.73	233.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.91	0.56	1.57	2.27	0.75	6.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.89	0	10.19	13.5	4.69	38.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.4	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.22	2.92	2.51	3.99	1.25	14.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.07	0.15	0.11	0.19	0.1	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.03	0.12	0.1	0.04	0.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.35	0.88	3.09	3.23	0.46	8.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.93	0	6.11	8.1	2.81	22.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.22	0.15	1.75	1.93	0.35	6.69	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	608.4	188	709.9	496.9	149.8	2153.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2559.4	790.3	2981.1	2089	625	9044.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.6	20.4	45.9	26.6	10.8	141.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	6.2	23	14.3	9.4	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.6	3.5	3.8	6.4	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	1.1	9.7	4.6	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	5.8	5.9	0	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	261.8	0	112.7	50.6	0	425.1	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	76.54	13.67	86.94	70.58	5.4	253.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.53	9.09	9.49	3.65	5.4	39.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	2.25	14.81	10.47	0	34.51	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.79
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.31
Sód [mg]	10%	NAN	690.31	59.35	167.6	684.52	54	1655.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	523.52	348.7	916.57	787.4	0	2576.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.89	27.58	106.83	71.5	0	494.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	520.76	129.24	150.37	407.78	0	1208.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	63.94	57.01	48.38	114.84	0	284.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.71	1.06	2.51	4.77	0	11.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.97	62.62	25.57	22.82	0	119.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.27	0	0.66	2.02	0	4.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	4.36	3.25	3.47	0	13.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.19	0.14	0.39	0	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.98	0.1	0.3	0.26	0	1.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.43	1.99	3.22	10.27	0	16.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	37.57	15.34	13.69	0	71.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.91	0.16	0.46	1.9	0.15	4.13	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	673.6	214.1	527.4	511.7	224.3	2151.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2831.5	892.6	2219.2	2149.3	943.5	9036.3	0
Białko [g]	10%	NAN	42.5	13.6	39.1	37.1	11.5	143.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	13.6	16.3	17.7	6.6	76.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	3	3.9	2.3	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.7	1.2	6.8	6.6	1.5	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	1.9	3.7	6.6	0.8	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	84.9	0	22.7	0	0	107.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	80.08	9.63	58.19	54.06	30.94	232.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.63	6.84	7.95	8.27	10.58	45.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.83	0.92	4.39	6.61	2.85	22.62	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.58
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.42
Sód [mg]	10%	NAN	654.72	56.52	220.32	824.91	85.07	1841.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	1001.55	185.4	663.65	298.48	119.26	2268.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	188.59	17.37	94.58	42.59	15.42	358.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	471.27	126	154.89	185.41	23.26	960.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	74.15	55.8	42.59	80.68	9.03	262.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	1.53	2.11	2.62	0.48	8.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	71.67	6	47.32	6.37	4.48	135.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0	0.41	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.71	1.93	2.97	3.98	0.73	14.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.04	0.13	0.21	0.04	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.05	0.24	0.1	0.03	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.94	0.3	2.84	3.57	0.41	14.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.29	3.59	28.39	3.82	2.68	75.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.81	0.15	0.61	2.29	0.23	4.6	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	697.8	192.3	688.5	527.9	88.9	2195.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2932	814.5	2880	2215.8	372.1	9214.6	0
Białko [g]	10%	NAN	50.5	21.8	34.6	30.5	5.4	143	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.3	1.3	33.6	18.9	4.7	83.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0.2	9.1	3.8	3.1	23.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	0.4	15.9	7.2	0	30.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.2	0.5	4.7	7.1	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	0	74.2	1.2	0	152.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.37	24.15	66.12	63.06	6.21	231.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.15	10.94	14.69	5.23	6.21	46.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.72	2.09	8.75	8.46	0	26.04	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.41
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.19
Sód [mg]	10%	NAN	1103.02	66.15	777.51	1020.52	270	3237.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	855.92	153.27	816.17	442.95	0	2268.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	200.34	23.22	62.85	109.94	0	396.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	536.26	86.04	279.16	385.73	0	1287.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.97	30.86	75.6	87.86	0	303.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.19	0.83	2.66	3.35	0	9.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.51	11.55	22.14	8.8	0	51.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.03	1.03	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.66	0.32	2.45	4.35	0	10.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.11	0.68	0.3	0	1.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.03	0.34	0.42	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.76	0.23	7.48	4.7	0	27.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.1	6.93	9.77	5.28	0	27.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.18	2.15	2.83	0.75	8.09	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	752.7	264.4	727.6	361.9	86.9	2193.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151.3	1108.1	3054.7	1520	369.4	9203.7	0
Białko [g]	10%	NAN	42.6	10.3	43.4	19.2	16.2	131.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	34.6	11.2	24.8	11.6	0	82.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.7	1.9	5.6	4.6	0	27.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.7	2.2	9.7	1.8	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6	5.7	4.2	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	478.9	0	85.9	0	0	564.9	189
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.84	32.36	88.98	48.75	5.53	247.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.41	8.44	16.4	3.45	5.53	47.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.69	3.84	13.09	7.29	0	32.92	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.88
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.51
Sód [mg]	10%	NAN	1037.38	27.99	386.13	754.38	54	2259.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	662.19	305.37	1320.88	368.68	0	2657.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.35	39.96	115.94	40.33	0	459.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	576.95	262.08	541.42	187.21	0	1567.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.38	100.8	136.75	66.25	0	416.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.6	1.94	3.43	2.71	0	13.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	299.77	3.45	19.1	58.87	0	381.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.24	0	1.02	1.01	0	5.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.12	4.44	4.52	3.25	0	15.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.33	0.45	0.22	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.97	0.09	0.45	0.14	0	1.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.77	1.47	17.82	4.16	0	27.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5	2.06	11.46	35.32	0	53.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0.07	1.07	2.09	0.15	5.64	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2161.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9077.6	0
Białko [g]	10%	NAN	139.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	76.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	23.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	224.3	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	244.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.91	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	39
Sód [mg]	10%	NAN	2524.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	2357.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	401.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1192.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	321.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.75	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	143.28	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.31	0