

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 18-24.03.2024 rok , Catering Królewicz T6

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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</p>	<p>1. Płatki jaglane z mussem z jabłka 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruta Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17%</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>P# zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>4. K# udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. <b>Ryż biały ugotowany z dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 30%, <b>Masło ekstra 10%</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. <b>K# sałatka z dodatkiem szynki 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 7% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>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 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>]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [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>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	-------------------------------------	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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 (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w łopatką 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>]</p> <p>8. 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><b>lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone z masłem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Masło ekstra 3%</b></p>	<p>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 ser twarogowy chudy 30.00g</b></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: 3 - Środa, 2024-03-20**

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, 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 iżż 50.00g</b></li> <li><b>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d koktajl szpinakowy 200.00g</b> składniki: Banan 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 43%</b>, Szpinak 8%</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 jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki 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>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</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>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w łopatką konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa 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>Kasza jaglana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li>K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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: pomidor, sałata 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><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**sojowe**, E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka **sojowego**, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać **gluten, gorczycę, seler, mleko]**

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-22**

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%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</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>K# pasta jajeczna z</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</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>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos pietruszkowy 150.00g</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> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze cafe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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# pasta z dorsza biała 55.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 54%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, <b>k# Ser twarogowy chudy 9%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p><b>warzywami 120.00g</b> składniki:  <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>,  k#Mieszanka włoszczyzna  3-składnikowa 42% [składniki:  składniki w zmiennych  proporcjach: marchew,  pietruska, <b>seler</b>], k# Jogurt  naturalny typu greckiego 13%  [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>,  kultury bakterii jogurtowych],  Olej rzepakowy uniwersalny 2%,  Koper ogrodowy 2%, Sól biała  0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>6. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki:  Marchew 40%, Pietruszka korzeń  30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p>		
--	--	---	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23**

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>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 diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</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>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 pomidorowa z ziemniakiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 23% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</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>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda</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 (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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# twaróg półtłusty krajanka 60.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w polędwica 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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>(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>wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# <b>Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>	
--	--	---	---	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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 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 IZZ 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>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# 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 z koprem 250.00g</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>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g</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%</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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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>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> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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	607.2	149.8	777.6	443.7	130.9	2109.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2562.4	635.5	3253.8	1869.9	548.1	8869.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	3.6	40	15.1	14.8	102.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	0.9	37.3	11.3	6.7	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	13.1	2.8	4.4	25.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	14.2	2.4	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0	6.5	3.4	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	163.6	76.1	0	251	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	93.87	31.53	74.8	71.92	2.7	274.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.75	6.67	10	4.42	2.02	36.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	0	8.93	3.37	0	15.22	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	NAN	1429.3	1.55	212.4	765.68	324	2732.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	0.07	1435.68	652.25	0	2578.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	2.18	145.37	39.94	0	468.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	0	293.29	130.86	0	670.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.84	0.81	75.44	48.74	0	160.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.08	3.36	1.56	0	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	0	89.48	17.72	0	119.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.54	1.37	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0	5.43	1.83	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0	0.23	0.12	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0	0.31	0.18	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0	4.1	1.68	0	6.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	0	53.69	9.75	0	70.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.97	0	0.59	2.12	0.89	6.83	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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	652.9	105	838.8	345.6	78.8	2021.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2753.5	445.2	3529.7	1459.2	331.6	8519.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	1	40.5	16.9	5.5	92.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	25.4	7.6	2.7	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.1	7.5	2.2	1.7	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	7.8	1.5	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0	3.9	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	32.3	0.5	0	43.1	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.97	25.38	115.46	52.5	8.1	304.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.49	20.73	18.08	2.86	7.55	61.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.83	7.35	0.54	0	14.68	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.91
Sód [mg]	10%	NAN	1294.03	1.08	234.87	695.52	54	2279.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	532.11	426.6	1273.72	161.05	0	2393.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	6.48	92.07	37.9	0	418.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	370.99	21.6	208.15	82.09	0	682.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	35.64	73.03	15.76	0	205.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	0.43	2.32	0.41	0	5.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	25.05	4.05	0	43.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.44	1.02	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.22	3	1.51	0	6.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.23	0.04	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.22	0.14	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.51	4.86	0.25	0	6.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	15.03	2.42	0	26.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.59	0	0.65	1.93	0.15	5.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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	664.9	126.5	685.4	415.3	113.2	2005.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2804.1	535	2880.7	1750.1	471.6	8441.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26.6	3.8	31.2	13.9	2.8	78.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	1.4	21.7	11.4	7.2	57.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0.8	4.4	2.3	0.6	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.2	9.1	4.1	3.9	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0.1	5.5	4.5	2	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	3.8	77.9	0	0	219	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.84	25.38	96.24	64.64	9.53	303.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.1	21.21	12.7	2.81	1.84	59.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	1.81	10.12	1.2	0.92	19.75	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	NAN	836.65	38.83	324.84	452.24	9.79	1662.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	475.14	495.09	1112.94	230.9	126.87	2440.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.03	109.75	93.3	11.67	18.04	509.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	291.43	96.12	450.95	21.29	21.31	881.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.5	46.03	113.74	9.91	8.47	220.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	0.81	4.53	0.59	0.36	7.67	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.77	15.01	9.07	12.83	18.06	60.76	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	0.41	1.01	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.77	0.41	3.79	2.92	1.77	10.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.06	0.47	0.04	0.02	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.23	0.44	0.03	0.03	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.42	0.57	11.44	0.72	0.19	13.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	9	5.44	7.69	10.83	36.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.32	0.1	0.9	1.25	0.02	4.15	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

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	768.9	105	574.1	500.9	88.9	2038	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3244.7	445.2	2414	2112.9	372.1	8589.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	1	24.7	21.6	5.4	85	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.3	17.3	12	4.7	51.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0.1	5.5	3.4	3.1	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	0	6.4	3.5	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	0	2.7	4.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	270.5	55.3	0	336.7	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.8	25.38	83.86	77.17	6.21	315.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	20.73	18.9	2.71	6.21	62.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	1.83	8.48	1.57	0	15.28	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.96
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.1
Sód [mg]	10%	NAN	1324.48	1.08	426.02	692.46	270	2714.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	471.24	426.6	1702.97	326.2	0	2927.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.05	6.48	163.87	28.33	0	492.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	327.95	21.6	446.39	120.04	0	915.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.59	35.64	126.82	19.96	0	225.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.43	6.41	1.28	0	9.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.89	8.1	36.9	24.61	0	78.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.51	1.78	0	4.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.22	1.63	2.17	0	6.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.03	0.44	0.07	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.1	0.73	0.15	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.7	0.51	5.39	3.42	0	10.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.33	4.85	20.97	6.6	0	37.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0	1.18	1.92	0.75	6.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

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	685.9	90.5	695.2	423.3	110.2	2005.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2891.6	382.9	2919.5	1777.8	463	8435	0
Białko [g]	10%	NAN	26.9	0.5	39	16.5	5.4	88.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	0.5	22.3	17	4.2	61.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0	7.9	3.6	0.3	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	0	7.5	6.6	2.1	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	0.1	3.1	5.7	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	0	90.6	19.6	0.2	248.6	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.24	22.25	91.89	51.38	13.12	284.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.53	19.17	16.1	2.21	2.75	55.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	2.56	14.88	0.65	0.93	22.01	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.29
Sód [mg]	10%	NAN	984.89	2.63	367.34	499.37	12.73	1866.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	497.2	171.99	730.15	266.49	244.22	1910.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.27	5.19	102.27	17.74	28.88	459.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	323.56	11.54	201.65	80.47	61.95	679.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.67	3.84	52.54	22.74	21.91	145.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	0.38	2.65	0.57	0.46	5.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.28	9.83	29.97	6.22	8.08	61.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.7	1.35	0	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.24	0.48	3.13	3.36	0.84	10.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.15	0.05	0.06	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.03	0.26	0.03	0.09	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.2	3.69	0.94	0.37	5.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	5.89	17.98	3.73	4.84	36.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.73	0	1.02	1.38	0.03	4.66	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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	68.9	670.2	517.8	88.9	2031.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	290.5	2813.9	2185.7	372.1	8552.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1.1	37.9	25.8	5.4	99.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	25.6	11.9	4.7	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	4.4	4.8	3.1	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	11.5	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.1	6.4	3.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	17.11	74.68	77.01	6.21	286.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	12.48	13.76	3.25	6.21	56.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	3.69	5.4	0.64	0	14.75	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.55
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.42
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	56.43	166.38	1058.04	270	2857.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	351.27	1057.41	103.81	0	2053.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	27.54	134.36	14.41	0	456.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	30.64	336.19	14.32	0	749.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	20.92	96.49	9.82	0	204.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.56	3.87	0.44	0	6.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.04	47.95	4.94	0	69.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.47	5.03	1.58	0	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.25	0.02	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.38	0.03	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.47	12.85	0.15	0	14.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.22	28.77	2.97	0	41.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.15	0.46	2.93	0.75	7.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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	105	739.6	381.9	149.8	2043.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2812.8	445.2	3108.3	1612.7	625	8604.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.8	1	46.4	23.2	10.8	112.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.3	23.4	8.1	9.4	58.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	0.1	4	2.4	6.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0	10.6	1.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	0	5.9	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	104.3	1	0	349.2	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.06	25.38	91.27	54.22	5.4	275.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.72	20.73	21.03	3.91	5.4	64.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.88	1.83	11.25	0.64	0	17.62	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.7
Sód [mg]	10%	NAN	752.53	1.08	324.89	792.09	54	1924.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	515.57	426.6	2224.85	204.25	0	3371.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.39	6.48	195.83	60.58	0	554.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.03	21.6	625.81	140.95	0	1141.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.31	35.64	140.99	10.63	0	233.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	0.43	3.75	0.52	0	6.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	8.1	43.46	10.35	0	67.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.68	1.03	0	3.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.22	4.64	1.98	0	8.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.43	0.04	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.1	0.57	0.27	0	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.43	0.51	20.25	0.61	0	21.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	26.07	6.2	0	40.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0	0.9	2.2	0.15	4.81	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8573.2	0
Białko [g]	10%	NAN	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	217.9	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	292.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2291.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2524.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	479.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	817.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	71.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.72	0