

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25-31.03.2024 rok , Catering Królewicz T7

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-25
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 52%, białka: 20%, tłuszczów: 28%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-25				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</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>5. <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>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</p>	<p>1. Rv jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Schab wieprzowy bez kości 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, Szpinak 7%, <b>Otręby pszenne 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</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 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>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>8. 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>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-26**

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%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</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>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier,</p>	<p>1. <b>K# koktajl wieloowocowy (o malej ilości banana) 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b>, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka], Banan 15%</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 curry z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%,</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 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]</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenney 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>		<p>Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>Rw dorsz pieczony 145.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>7. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>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%</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-03-27**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9%</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 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:</p>	<p>1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%,</p>

<p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</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>5. <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>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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>8. 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>[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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>K#o schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Ogórek kwaszony 9%, <b>k# kajzerka 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</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# chleb graham 30.00g</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# 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>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 poładwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 53% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><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%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K#o sos warzywny z soczewicą 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 31%, Soczewica ugotowana 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 14%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> <li>Ogórek kwaszony 60.00g</li> <li>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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>Rw galaretki drobiowa 120.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 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>laktosa</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</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>

**twarogowy chudy 58%**, k#  
Jogurt naturalny typu greckiego  
30% [składniki: **mleko**, białka  
**mleka**, kultury bakterii  
jogurtowych], Olej rzepakowy  
uniwersalny 8%, Koper ogrodowy  
3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny  
MIELONY 0%

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-29**

**I śniadanie**

1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
2. **Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Płatki gryczane S 16%
3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
4. **K# chleb graham 30.00g** [składniki: kwas **pszenny**, mąka **graham** typ 1850, mąka **pszenna** typ 750, kwas **żytni**, woda, drożdże, sól]
5. **K# bułka grahamka 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, mąka **graham** typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
6. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
7. **K# pasta z ryby gotowanej 100.00g** składniki: **Dorsz mrożony 37%**, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury

**II śniadanie**

1. **Rw koktajl z wiśnią i bananem 200.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%**, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%

**obiad**

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]
2. **K# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista]
4. **Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g** składniki: **Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%**, **Jaja kurze całe 22%**, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%
5. **K# serek homogenizowany naturalny 150.00g** [składniki: **mleko**, **śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%
3. **K# chleb graham 100.00g** [składniki: kwas **pszenny**, mąka **graham** typ 1850, mąka **pszenna** typ 750, kwas **żytni**, woda, drożdże, sól]
4. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
5. **Jaja gotowane iżż 50.00g**
6. Ser hit ryki 15.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka **jaja** kurzego) - substancja konserwująca. ]

**posiłek dodatkowy**

1. K#k kasza gryczana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza gryczana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%

<p>bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruska, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>				
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-30</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>K# chleb graham 30.00g</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>5. <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>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).]</li> <li>7. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jabłko 30.00g</li> <li>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>3. Rw filec z kurczaka zapiekany z żółtym serem 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Ser Hit Ryki 13% [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 4%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>4. Rw brokuły i kalafior gotowane 200.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50%</li> <li>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana z koprem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>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]</li> <li>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).]</li> <li>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p>				
--	--	--	--	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-31

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%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><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]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></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>#kielbasa biała 70.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy. Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać <b>seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></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 barszcz biały z ziemniakami 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>Barszcz biały ZAKWAS 4%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 3%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [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#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	675.8	160.5	608.5	424.3	138	2007.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2845.5	676.8	2554.1	1784.8	577.4	8438.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	5.9	37.1	17.7	8.7	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	3.3	20.4	10.9	6.8	59.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.1	6.1	2.9	0.7	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.7	7.4	3.2	3.7	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.8	2.4	5.1	2	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	78.5	34.5	18	141.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.73	27.93	75.85	68.67	11.05	283.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.49	8.13	11.46	2.18	1.42	37.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	2.76	13.68	10.03	1.4	37.37	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	NAN	1103.86	27.45	219.69	655.99	26.13	2033.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	162.63	930.27	540.53	282.25	2452.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	16.38	112.05	60.84	11.29	473.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	120.96	371.29	333.44	128.64	1223.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	36.18	106.58	101.5	33.89	328.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	1.18	4.5	4.03	0.53	11.72	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	3.45	99.85	18.19	5.97	142.69	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.84	1.49	0	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0.54	2.75	2.82	1.38	9.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.12	0.46	0.34	0.08	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.04	0.4	0.22	0.06	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.29	4.88	7.2	2.37	16.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.06	50.12	5.81	1.92	69.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.07	0.61	1.82	0.07	5.08	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.6	99.8	765	375	78.8	1995.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2846.7	422.1	3207.7	1575.3	331.6	8383.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	4	35.2	14.5	5.5	89.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	1.7	29.2	12	2.7	65.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1	3.4	2.3	1.7	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.3	14.1	4.4	0	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	0	7.9	5.4	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	4.9	10.4	0.3	0	152.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.6	17.12	97.13	55.5	8.1	277.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.28	13.69	13.29	2.83	7.55	51.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.22	0.45	14.04	6.8	0	30.53	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.52
Sód [mg]	10%	NAN	1066.6	66.42	328.14	476.41	54	1991.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	717.78	246.24	630.92	358.74	0	1953.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	305.11	120.42	95.2	67.2	0	587.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.97	101.43	244.22	230.59	0	1075.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	101	20.79	101.29	69.62	0	292.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	0.2	1.99	2.8	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	2.84	32.72	14.53	0	63.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0	1.01	0	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	0.09	6.44	3.34	0	12.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.04	0.33	0.22	0	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.18	0.14	0.2	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.03	0.22	5.35	3.65	0	11.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	1.7	18.46	8.72	0	36.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.18	0.91	1.32	0.15	4.97	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	662.9	164.1	586.5	476.8	145.4	2036	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2790.7	692.2	2466.4	2003.3	611.8	8564.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.9	6	34.2	15.5	5.9	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	3.2	18.8	14.5	3.9	58.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.1	5.4	4	0.5	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.7	5.2	2.3	1.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.8	2.9	4.7	0.8	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.9	0.1	0	31.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.58	28.97	72.84	75.96	22.84	297.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.88	8.22	12.33	3.62	3.02	41.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.16	2.8	5.82	10.03	2.85	31.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	NAN	1415.89	27.45	477.6	811.13	31.07	2763.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.89	155.43	751.29	485.82	119.26	1966.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.67	19.98	122.26	50.34	15.42	484.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.54	123.66	150.69	266.85	23.26	836	0
Magnez [mg]	10%	NAN	66.26	38.43	56.12	96.54	9.03	266.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	1.18	1.77	3.7	0.48	8.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	1.98	48.21	14.67	4.48	77.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.88	0.51	3.06	3.08	0.73	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.11	0.16	0.32	0.04	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.18	0.14	0.03	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	0.26	3.01	5.62	0.41	10.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	1.19	28.23	8.26	2.68	45.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.93	0.07	1.32	2.25	0.08	6.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	680.1	153.4	651	350.2	149.8	1984.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2862.1	647.6	2747.2	1471.3	625	8353.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	5.5	29.3	19.3	10.8	94.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	2.8	13.4	10.7	9.4	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.2	2.9	2.9	6.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.4	4.4	3	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0.5	2.4	4.8	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	14	24.3	0	49.2	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.16	27.36	105.77	47.83	5.4	289.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.88	12.83	12.58	2.77	5.4	48.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.01	2	5.37	7.44	0	24.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.9
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.92
Sód [mg]	10%	NAN	1056.52	30.14	624.74	684.07	54	2449.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.32	245.96	210.53	531.49	0	1579.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.99	12.42	28.67	51.55	0	405.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.48	86.94	58.51	251	0	819.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	92.7	38.07	36.46	75.69	0	242.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.89	0.88	1.09	3.31	0	7.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.98	3.37	10.5	18.87	0	42.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.26	1.49	0	2.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.92	0.34	1.59	2.94	0	7.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.08	0.03	0.26	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.06	0.05	0.18	0	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.03	0.36	1.64	6.15	0	11.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.99	2.02	2.79	11.32	0	22.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.08	1.73	1.9	0.15	6.12	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	717.6	102.9	780.1	350.2	134.6	2085.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3017.4	434.6	3277.6	1469.7	563.6	8763.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	4.8	31.6	17	6	92	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.2	2	29.1	12.3	4.5	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	1.2	11.1	4.2	0.3	22.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0.4	7.9	3.3	2.2	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	0	3.6	4.3	1.3	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	6.3	122.6	126.9	0	266.2	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.51	16.54	98.96	45.96	20.37	283.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.5	14.99	42.16	1.03	2.19	75.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0.61	2.61	6.61	5.79	25.12	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.37
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	53.55
Sód [mg]	10%	NAN	739.34	57.06	171.78	873.63	243.2	2085.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	319.86	302.01	346.63	171.91	1677.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	153.36	62.84	59.68	16.06	564.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	129.42	304.58	258.76	82.02	1043.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.54	27	105.43	85.15	37.75	305.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.27	2.9	3.43	0.65	8.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.75	69.73	6.37	2.21	97.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0.79	1.62	0	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.76	0.12	2.3	2.41	0.95	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.05	0.15	0.22	0.08	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.23	0.24	0.29	0.03	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.28	2.52	3.59	0.56	8.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.25	1.92	3.82	1.32	18.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.15	0.47	2.42	0.67	5.21	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-30

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	664.2	151.6	667.3	410.3	130.9	2024.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2797.2	639.1	2799.9	1725.9	548.1	8510.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33.2	5.9	43	20.6	14.8	117.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	3.3	24.2	11.1	6.7	62.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.1	4.2	4	4.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.7	10.4	1.9	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.8	5.8	4.4	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.97	25.75	75.3	60.99	2.7	264.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	6.39	10.7	2.83	2.02	36.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.62	2.4	12.17	8.34	0	32.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.38
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	45.44
Sód [mg]	10%	NAN	1427.5	27.09	224.51	838.08	324	2841.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.68	138.51	1193.52	368.23	0	2373.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	15.65	78.02	47.17	0	432.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.72	119.34	377.46	232.75	0	1154.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	35.64	81.53	81.64	0	295.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	1.13	2.91	3.12	0	10.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	2.06	119.11	7.87	0	144.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.81	0.48	4.6	2.47	0	10.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.29	0.27	0	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.04	0.37	0.13	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.02	0.26	13.13	4.58	0	20.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.24	71.46	4.72	0	86.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0.07	0.62	2.32	0.89	7.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-31

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	757.9	164.1	678.1	329.1	78.8	2008.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3177.5	692.2	2839.9	1383.3	331.6	8424.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	6	38.3	16.3	5.5	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30	3.2	30.2	9.6	2.7	75.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.2	1.1	4.3	2.8	1.7	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	0.7	14.4	1.8	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.8	8.3	4.1	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	122.3	0	0	259.5	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.1	28.97	67.41	47.76	8.1	246.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.81	8.22	12.52	2.42	7.55	44.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.91	2.8	8.41	6.93	0	30.07	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.63
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	49.18
Sód [mg]	10%	NAN	1194.94	27.45	432.94	1062.63	54	2771.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	764.49	155.43	972.61	380.83	0	2273.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.22	19.98	74.95	38.53	0	445.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	510.94	123.66	155.45	182.71	0	972.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	117.11	38.43	52.14	64.9	0	272.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.21	1.18	2.37	2.66	0	10.45	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.97	1.98	9.18	13.5	0	34.65	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	0.4	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	0.51	5.02	2.66	0	10.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.11	0.16	0.23	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.05	0.16	0.11	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.88	0.26	3.27	3.91	0	12.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	1.19	5.51	8.1	0	20.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.31	0.07	1.2	2.95	0.15	6.92	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2020.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8491.3	0
Białko [g]	10%	NAN	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	277.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	30.31	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	28	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2419.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	2039.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	484.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1017.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	286.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	86.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.04	0