

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 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:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-25				
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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na 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%</li> <li><b>Rw pulpety wieprzowe gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 100.00g</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><b>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K#w poledwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>		<p>mlekowej], Koper ogrodowy 5%,  <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>  6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>		
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw dorsz gotowany 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</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>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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 (I1) 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#w łopatkka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-03-27**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszenu</b> durum], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, mleko w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

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

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-28**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li><li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 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>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li><li><b>K# sos warzywny jasny z kurczakiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li>Rw galaretki drobiowa 180.00g 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>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li></ol>

<p>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. <b>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>			<p>zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-29</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><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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li><b>K#o nadzienie naleśnika - twarożek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>k# Ser twarogowy chudy 45%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości -</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 150.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>póttłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 25%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p>		
---	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-30**

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 (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</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 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>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><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>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 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>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p>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>			<b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b>	
---	--	--	--	--



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%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>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><b>#sernik 50.00g</b> składniki: <b>#Twaróg sernikowy 63%</b> [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, skrobia modyfikowana, Kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z <b>mleka</b>, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - <b>metasiarczyn</b> potasu. Zawiera <b>siarke/siarczyny</b>, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], <b>Cukier 13%</b>, <b>Masło ekstra 6%</b>, <b>#budyn śmietankowy Winiary 5%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], <b>Jaja kurze całe 0%</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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Udka 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#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 sopočka 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	601.3	207.6	621.2	403.3	185.4	2019	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2537	880	2604.7	1697.5	776.7	8496.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	16.8	33.8	20.1	11.5	110.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	0.6	24.3	12.6	8.9	60.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0	10.7	3.6	0.8	20.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0	7.5	4	4.9	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.1	1.6	4.3	2.5	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	91.1	69.1	24	195.6	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.52	35.2	71.79	53.05	15.07	267.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	31.1	11.47	3.04	1.79	60.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	3.42	10.02	1.62	0.83	18.88	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.3
Sód [mg]	10%	NAN	1424.62	57.51	201.11	500.28	34.19	2217.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	229.32	805.44	402.32	351.96	2239.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	6.93	97.79	31.41	11.45	433	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	15.39	243.11	153.15	152.7	810.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	5.13	57.21	30.73	29.31	158.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.51	2.98	1.38	0.62	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	13.11	79.49	24.69	4.27	131.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.83	1.98	0	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.65	2.14	1.95	1.8	8.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.35	0.09	0.04	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.35	0.16	0.08	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.27	3.88	4.09	2.57	11.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	7.86	47.69	4.61	2.56	68.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.95	0.15	0.55	1.38	0.09	5.54	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	703.9	128.4	616.3	457.6	149.8	2056.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.3	542.2	2603.3	1933.6	625	8669.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	5.5	33	18.8	10.8	100.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	2.5	10.2	8.8	9.4	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.6	2	2.5	6.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0	3.6	1.4	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0	2.1	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	14.4	0	0	151.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.17	21.29	101.57	76.07	5.4	307.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.03	18.23	10.8	2.06	5.4	49.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.02	7	0.64	0	13.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.3
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	NAN	1343.71	48.6	155.88	1179.72	54	2781.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	628.86	237	676.49	103.81	0	1646.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.23	3.6	62.42	14.41	0	373.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.37	12	192.75	14.32	0	660.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	19.8	44.57	9.82	0	155.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	0.23	2.13	0.44	0	5.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	4.5	10.17	4.94	0	31.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.28	1.01	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.74	0.12	1.74	1.58	0	6.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.02	0.14	0.02	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.05	0.13	0.03	0	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.28	2.87	0.15	0	4.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.7	6.1	2.97	0	19.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.13	0.43	3.27	0.15	6.95	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	675.5	176.2	691.7	505.7	137.5	2186.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	746.2	2892.5	2134.9	579.3	9202.1	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	16.9	29.4	24.1	4.4	110.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.7	34.5	11.1	3.4	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	8.8	2.4	0.4	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	13.7	3.6	1.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0.1	6.7	4.2	0.8	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.4	0.9	0	46.6	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.54	27.31	69.69	77.85	22.86	299.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	22.99	18.78	3.69	4.13	64.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	3.6	8.07	1.14	1.65	20.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.91
Sód [mg]	10%	NAN	1176.4	57.6	194.07	588.95	46.82	2063.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	241.2	1672.07	218.44	133.21	2691.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	7.2	119.6	58.34	19.92	465	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	16.2	226.2	127.3	15.16	602.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	5.4	91.29	13.4	8.58	156.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.54	4.84	0.7	0.34	6.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	13.8	43.78	10.08	2.6	76.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.45	1.03	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.68	4.58	2.57	0.76	10.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.05	0.25	0.05	0.02	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.04	0.26	0.25	0.02	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.28	5.37	0.56	0.2	6.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	8.27	26.26	6.05	1.56	45.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	0.16	0.53	1.63	0.13	5.15	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	718.9	153.4	657.1	405.9	149.8	2085.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.9	647.6	2769.8	1709.8	625	8786.3	0
Białko [g]	10%	NAN	43	5.5	33.6	22.9	10.8	116	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	2.8	16.9	11.7	9.4	56.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	1.2	3.4	3.3	6.4	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.4	6.6	3.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0.5	3.9	4.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	0	51.5	36.4	0	100.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.6	27.36	94.38	52.86	5.4	284.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.67	12.83	11.92	2.57	5.4	47.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.62	2	3.66	1.46	0	11.76	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.38
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.55
Sód [mg]	10%	NAN	1124.79	30.14	131.6	706.83	54	2047.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	566.67	245.96	641.43	338.44	0	1792.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	362.94	12.42	54.74	32.32	0	462.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	579.83	86.94	287.52	113.79	0	1068.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	84.85	38.07	73.02	22.23	0	218.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.07	0.88	3.04	1.43	0	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.19	3.37	13.86	16.16	0	37.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.4	1.74	0	3.21	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.11	0.34	2.71	2.24	0	7.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.08	0.3	0.07	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.06	0.29	0.13	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.74	0.36	9.6	3.68	0	14.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.51	2.02	8.32	9.69	0	22.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.08	0.36	1.96	0.15	5.11	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	679	120.7	769	431.5	109.4	2109.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.7	510.5	3231.1	1820.5	459	8880	0
Białko [g]	10%	NAN	30	0.6	36.3	30.5	4.9	102.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	0.6	28.4	10.4	4.1	64.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0	9.1	3.1	0.3	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0	9.9	3.1	2.1	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0.1	5	3.3	1.3	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	92.9	128.7	0.2	233.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.02	29.67	93.5	54.04	14	286.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	25.56	19.89	4.65	2.91	68.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	3.42	3.39	0.54	1.89	12.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.62
Sód [mg]	10%	NAN	819.98	3.51	174.58	523.8	33.65	1555.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	229.32	446.97	269.68	237.56	1674.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	6.93	166.39	115.48	33.2	603.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	15.39	367.82	306.64	88.59	1024.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.87	5.13	34.57	25.93	29.83	131.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.51	1.89	1.35	1.06	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	13.11	49.26	4.05	5.47	84.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.67	1.66	0	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.53	0.65	3.19	1.7	0.92	10.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.05	0.14	0.07	0.13	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.04	0.63	0.62	0.14	1.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.27	2.32	0.39	0.61	4.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	7.86	2.01	2.42	3.28	22.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0	0.48	1.45	0.09	3.88	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	685.1	162.3	658.9	375.8	130.9	2013.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	684.7	2766.3	1584.5	548.1	8473.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	3.9	39.9	18.6	14.8	106.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	2.5	22.3	10.1	6.7	56.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.4	3.5	3.9	4.4	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0.7	10.1	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.9	5.6	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	72.5	0	0	82.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	32.88	81.14	52.82	2.7	280.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	9.97	14.59	3.15	2.02	50.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	4.06	12.99	0.54	0	22.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	3.67	215.13	729.45	324	2578.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	247.73	1252.9	135.13	0	2176.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	21.29	135.09	11.98	0	448.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	138.9	418.29	17.29	0	942.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	42.1	87.72	13.33	0	220.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	1.51	2.78	0.36	0	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.66	76.19	4.05	0	97.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.8	4.3	1.51	0	9.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.15	0.28	0.03	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.41	0.01	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.4	13.49	0.2	0	14.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.59	45.71	2.42	0	58.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.01	0.59	2.02	0.89	6.44	0

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

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	793.5	97	773.8	354.6	78.8	2097.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.8	407	3247.4	1495.6	331.6	8815.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.8	3.3	41.9	16.4	5.5	101	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	29.4	4.1	29.3	9	2.7	74.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	11.2	2.4	4.3	2.8	1.7	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.9	13.5	1.4	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0.1	7.8	3.1	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	10	124.5	0	0	271.8	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.37	11.58	90.17	52.17	8.1	262.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.41	8.91	17.2	1.92	7.55	49.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	0.07	9.64	0.7	0	14.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	32
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	48.18
Sód [mg]	10%	NAN	1207.72	29.75	360.96	1071.27	54	2723.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	443.82	8.02	1932.4	112.45	0	2496.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	279.46	2.57	136.5	12.79	0	431.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	288.46	9.59	277.71	11.35	0	587.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.99	1.69	93.44	6.04	0	140.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.08	2.73	0.47	0	4.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	0.38	30.39	8.1	0	45.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.02	0.4	1.01	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	0.1	4.89	1.81	0	8.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.29	0.02	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0	0.3	0.03	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.04	5.59	0.31	0	6.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	0	18.23	4.85	0	27.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.08	1	2.97	0.15	6.8	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2081.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8760.5	0
Białko [g]	10%	NAN	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	284.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.23	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	56	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2281.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	2102.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	459.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	813.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.7	0