

# Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 22-28.04.2024 rok , Catering Królewicz T11

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-22
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw pulpety wieprzowe z dodatkiem szpinaku, w otrębach, pieczone 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopátka 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</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. K#w łopátka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe,</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</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>(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>wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. <b>K# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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 polędwica 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# koktajl wieloowocowy 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%</b>, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 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%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</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 Fruita Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 25%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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>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%</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>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</li> <li>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>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</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 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>3. <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>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%</li> <li>5. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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. <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 Scomber (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, ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

<p>przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>6. <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%</p>	<p><b>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>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25**

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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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 poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy,</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 w proszku</b>, 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><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><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne</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# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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, dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz</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>substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczaan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>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></p>	<p>E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26</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%, Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 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>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 150.00g 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%</li> <li><b>K#o pulpet z dorsza, panierowany i zapiekany w</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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza jaglana z fasolą i kukurydzą 150.00g składniki: Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p><b>piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 58%</b>, <b>k# kajzerka 13%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Bułka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></p> <p>6. <b>K# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		
--	--	---	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-27**

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%</b> <b>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%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki:</p>	<p>1. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Rw filet 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,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b></p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>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%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>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%</p> <p>6. <b>K# sos z włoszczyzną, śmietankowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</b></p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w topatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>	
---	--	--	--	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 150.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> <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> </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# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	680.4	66.9	700.2	417.3	138	2003	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2868.8	282.5	2932.3	1759.5	577.4	8420.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34	0.5	38	19.1	8.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	0.5	29	11	6.8	63.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	0	12	3.9	0.7	23.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	9.5	1.4	3.7	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	2.6	3.1	2	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	100.8	0	18	129.2	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.44	16.33	79.17	60.53	11.05	268.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.2	13.09	10.11	3.56	1.42	41.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.86	2.7	14.92	0.51	1.4	24.4	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	NAN	1209.34	2.7	516.62	1087.02	26.13	2841.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	404.31	180.9	1208.08	70.06	282.25	2145.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.74	5.4	125.75	14.41	11.29	417.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	212.14	12.15	408.38	11.89	128.64	773.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	30.71	4.05	135.94	6.04	33.89	210.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.66	0.4	5.05	0.39	0.53	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	10.35	111.4	4.72	5.97	142.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.91	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.89	0.51	2.96	1.59	1.38	8.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.04	0.51	0.01	0.08	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.03	0.43	0.03	0.06	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.21	5.55	0.1	2.37	8.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	6.2	54.12	2.83	1.92	70.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0	1.43	3.01	0.07	7.1	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	681.6	113.4	730.1	458.1	78.8	2062.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2871.4	479.8	3065.6	1930.9	331.6	8679.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.8	3.4	33.4	17.3	5.5	89.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	1.4	28.5	12.8	2.7	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0.8	7.3	2.5	1.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.2	11.9	4.1	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0	6.1	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	3.6	88.9	0.3	0	230.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.31	22.12	86.54	68.59	8.1	286.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.89	17.53	18.96	4.1	7.55	61.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.76	0.91	3.5	0.7	0	9.88	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.31
Sód [mg]	10%	NAN	1172.62	54.54	145.39	748.75	54	2175.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	586.47	314.82	397	118.62	0	1416.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.85	89.64	172.54	40.38	0	597.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	441.91	80.64	404.78	58.87	0	986.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.38	26.46	38.78	10.76	0	157.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.28	1.96	0.66	0	5.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	4.65	48.46	11.38	0	73.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.38	1.01	0	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.52	0.14	4.18	2.64	0	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.04	0.14	0.02	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.16	0.62	0.12	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	3.09	0.19	0	4.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.22	2.78	1.54	6.83	0	16.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0.15	0.4	2.07	0.15	5.43	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	668.9	67.3	696.6	388.4	145.4	1966.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2820	284.8	2918	1633.2	611.8	8268.1	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	0.7	34.6	12.3	5.9	88.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.2	30.8	13.8	3.9	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	9.6	3.9	0.5	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	0	10.3	1.8	1.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	5	3.3	0.8	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	35.4	0.1	0	45.9	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.69	16.84	74.25	54	22.84	266.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.09	11.58	18.99	4.06	3.02	50.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.66	2.45	8.21	0.92	2.85	20.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.86
Sód [mg]	10%	NAN	1396.27	2.34	380.12	729.77	31.07	2539.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	354.9	138.06	1675.44	120.69	119.26	2408.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.17	14.04	119.38	14.7	15.42	426.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	213.76	17.55	228.15	13.59	23.26	496.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.16	9.36	95.25	9.78	9.03	163.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.35	4.8	0.52	0.48	6.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.55	5.16	44.82	9.27	4.48	69.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.45	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.64	0.36	3.37	1.93	0.73	8.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.08	0.01	0.24	0.02	0.04	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.04	0.26	0.03	0.03	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.3	0.09	5.38	0.32	0.41	6.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.32	3.1	26.2	5.02	2.68	40.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0	1.05	2.02	0.08	6.34	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-25

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	650.7	153.4	656.3	432.4	149.8	2042.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2746.2	647.6	2772.6	1823.1	625	8614.7	0
Białko [g]	10%	NAN	23.9	5.5	28.2	22.1	10.8	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	2.8	12.8	11.5	9.4	49.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	1.2	2.7	3.1	6.4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.4	4.8	2.7	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.5	2.6	3.8	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.8	24.3	0	55.4	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.56	27.36	107.84	60.7	5.4	312.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.47	12.83	13.75	3.81	5.4	56.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.46	2	1.8	1.21	0	10.48	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.15
Sód [mg]	10%	NAN	1122.49	30.14	593.35	955.15	54	2755.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	455.52	245.96	237.99	263.11	0	1202.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	273.88	12.42	29.66	25.81	0	341.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	302.68	86.94	75.34	79.64	0	544.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.31	38.07	38.29	16.83	0	163.52	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.88	1.2	1.11	0	4.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	3.37	10.5	13.47	0	33.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.49	0	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.34	1.62	2.1	0	5.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.08	0.04	0.06	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.07	0.1	0	0.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.89	0.36	2.22	2.55	0	7.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	2.02	2.79	8.08	0	16.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.08	1.64	2.65	0.15	6.88	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-26

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	670	105	693.8	401.1	135.2	2005.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.5	445.2	2916.2	1686.3	566.4	8431.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	1	34.3	21.7	5.7	93.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	0.3	21	14.4	4.4	62.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.1	3.8	5.5	0.3	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0	9.3	3	2.2	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0	5.1	3.4	1.3	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	83.2	126.9	0	221.3	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	90.57	25.38	97.8	46.3	20.68	280.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.81	20.73	13.16	2.35	2.11	54.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.4	1.83	12.31	0.51	5.43	25.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.35
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	NAN	779.3	1.08	600	946.17	243.2	2569.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	426.6	648.51	111.19	141.81	1778.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	6.48	94.43	32.32	14.03	432.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	21.6	328.14	86.32	52.46	734.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.14	35.64	101.62	19.99	21.82	215.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.43	2.95	1.25	0.92	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	8.1	45.27	3.82	2.21	69.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.04	1.62	0	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.37	0.22	4.31	1.74	0.93	10.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.34	0.03	0.1	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.1	0.35	0.21	0.07	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.51	5.98	0.12	0.61	7.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	4.85	26.28	2.29	1.32	40.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.16	0	1.66	2.62	0.67	6.42	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-27

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	681.7	89.2	737.8	364	133.6	2006.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.8	376.7	3093.8	1533.3	559.5	8439.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	0.7	42.9	18.9	14.8	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.7	28.3	10.8	6.7	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	7	4	4	20	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	11.3	1.4	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.1	5.9	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	77.2	0	0	87.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.55	21.78	84.37	47.89	3.37	266.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	17.46	14.67	3.55	3.37	59.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	3.6	13.24	0.51	0	22.36	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	NAN	1338.58	3.6	298.43	837.18	378	2855.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	241.2	1186.45	70.06	0	2038.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	7.2	85.13	14.41	0	386.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	16.2	369.86	11.89	0	765.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	5.4	81.91	6.04	0	170.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.54	2.84	0.39	0	5.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	13.8	75.55	4.72	0	103.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.43	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.68	4.58	1.59	0	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.27	0.01	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.04	0.34	0.03	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.28	13.07	0.1	0	14.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.27	45.33	2.83	0	62.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.01	0.82	2.32	1.05	7.13	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-28

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	652.8	77.7	742.3	428.9	78.8	1980.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2749.6	328.7	3113.1	1808.7	331.6	8331.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.3	0.8	43.5	21.6	5.5	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	0.2	29.9	11.1	2.7	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	0	4.1	3.4	1.7	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0	14.2	1.4	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.1	8.2	3.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	136.4	0	0	380.3	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	92.78	19.44	79.19	60.74	8.1	260.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.72	13.36	16.44	3.56	7.55	55.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	2.83	9.13	0.7	0	16.66	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	10%	NAN	893.2	2.7	290.65	1535.31	54	2775.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	484.25	159.3	1686.52	112.45	0	2442.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.82	16.2	98.92	12.79	0	421.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.06	20.25	258.26	11.35	0	639.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.8	10.8	80.14	6.04	0	139.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.4	2.75	0.47	0	5.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	5.96	35.18	8.1	0	55.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.67	1.01	0	3.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.99	0.42	5.26	1.81	0	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.02	0.26	0.02	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.04	0.27	0.03	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.11	6.22	0.31	0	7.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	3.57	21.11	4.85	0	33.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0	0.8	4.26	0.15	6.93	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8455.2	0
Białko [g]	10%	NAN	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	277.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.48	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2644.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	1919.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	432.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	705.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	174.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	78.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.61	0