

---

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 1-7.04.2024 ROK , Catering Królewicz T8

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-01
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01

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# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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 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>K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</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: 2 - Wtorek, 2024-04-02

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>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# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d koktajl bananowy 150.00g</b> 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><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 dyniowa z kuskusem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Dynia 14%, Ziemniaki średnio 11%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Kasza kuskus 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# sos warzywny z indykiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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> </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 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 drobiowa 75.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03

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: 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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus pieczony z dyni i jabłka 130.00g składniki: Jabłko 67%, Dynia 27%, Cukier 7%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</li> <li><b>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>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# 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> </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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </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>

poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04</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>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 ser twarogowy chudy 60.00g</b></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 zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogurt z prażonym jabłkiem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</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>Kasza kuskus ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza kuskus 30%</b></li> <li><b>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [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>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 10%</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>

<p>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>Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05</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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</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# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu,</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 brokułowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Rw marchewka. gotowana. 130.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw dorsz duszony 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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 szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 220.00g 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</b>, <b>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>aromat]</p> <p>8. <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>maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

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>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <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>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [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%, <b>k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9%</b> [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>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></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 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#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [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>]</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# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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>P# pasta jajeczna na jogurcie 40.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, 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> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron 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><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g</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>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</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 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 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 szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktosa</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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), 2024-04-01

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	637.4	105	778.8	417.8	149.8	2089	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2689.7	445.2	3292.3	1764.7	625	8817.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	1	55.8	18.9	10.8	110.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	0.3	11.9	8.5	9.4	43.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	0.1	2.9	2.5	6.4	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	0	3.1	1.4	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0	2.4	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	72.9	0	147.1	0	0	220.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.83	25.38	114.68	66.46	5.4	319.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.31	20.73	11.61	2.34	5.4	55.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.29	1.83	5.55	0.54	0	13.22	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.18
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.88
Sód [mg]	10%	NAN	928.25	1.08	206.48	1108.89	54	2298.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	889.44	426.6	1075.81	135.13	0	2526.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.34	6.48	90.13	11.98	0	420.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	338.2	21.6	190.84	17.29	0	567.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	65.26	35.64	49.37	13.33	0	163.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.88	0.43	2.23	0.36	0	4.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	25.07	8.1	69.81	4.05	0	107.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.33	0	0.67	1.01	0	3.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	0.22	1.87	1.51	0	5.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.03	0.14	0.03	0	0.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.1	0.24	0.01	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.9	0.51	4.12	0.2	0	6.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.33	4.85	41.88	2.42	0	63.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0	0.57	3.08	0.15	5.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-02

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	687.1	96.3	620.2	493.8	149.2	2046.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2900.4	406.6	2616.5	2076.5	625.2	8625.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	4.1	37.4	18.1	5.2	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	1.9	14.7	17.1	6.5	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.2	2.9	3.4	0.6	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	6	4.6	3.2	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0	3.2	4.7	1.9	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	64.3	28.9	0	104.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.13	15.97	85.56	67.31	18.42	299.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.03	13.67	11.54	3.09	2.21	52.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.76	2.25	1.31	2.16	11.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.74
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	NAN	807.31	36.45	138.03	613.48	234.53	1829.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	623.91	177.75	793.63	320.51	168.16	2083.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.33	2.7	48.58	26.5	20.24	417.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	476.02	9	309.1	97.19	62.69	954	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	14.85	56.87	25.48	28.08	206.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.1	0.17	1.81	1.02	1.28	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.37	15.28	7.45	3.14	41.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.4	1.59	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.09	2.21	2.38	1.33	8.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.01	0.1	0.07	0.15	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.04	0.24	0.09	0.09	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.08	0.21	6.68	2.8	0.62	11.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.02	5.12	4.47	1.88	20.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.24	0.1	0.38	1.7	0.65	4.57	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-03

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	660.5	80.1	657.3	518.9	78.8	1995.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2784.2	338.9	2774.8	2187.2	331.6	8416.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	0.7	33.6	20.5	5.5	92.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	0.4	12.3	14.3	2.7	45.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	2.4	3.3	1.7	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	4.6	4.7	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	2.8	4.8	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	77	0	0	214.2	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.38	19.62	106.45	77.17	8.1	311.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.08	16.34	19.36	3.39	7.55	59.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	2.43	6.88	0.54	0	15.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.79
Sód [mg]	10%	NAN	1140.67	2.88	336.75	658.87	54	2193.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	452.46	191.41	870.99	135.13	0	1650.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.84	23.78	75.96	11.98	0	389.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.49	20.43	273.75	17.29	0	596.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.21	6.7	60.33	13.35	0	115.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.48	2.18	0.36	0	4.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.06	9.79	4.05	0	31.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.39	1.01	0	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	0.54	2.37	2.67	0	7.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.18	0.03	0	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.05	0.26	0.01	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.27	9.94	0.2	0	10.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.83	5.87	2.42	0	19.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0	0.93	1.83	0.15	5.48	0

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

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	618.2	141.7	519.8	639.4	78.8	1998.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2610.7	598.1	2196.6	2688	331.6	8425.3	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	4.5	38.6	18.4	5.5	101.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	2.9	6.3	21.7	2.7	46.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.3	1.8	3.2	1.7	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.3	1.3	1.5	0	5.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0.3	1.1	3.3	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	0	72.4	0	0	84.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.03	24.59	81.87	94.58	8.1	303.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	11.53	18.11	6.42	7.55	58.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	0.93	9.84	4.46	0	18.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	NAN	1041.94	49.11	287.62	973.83	54	2406.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	525.09	51.33	1368.44	675.57	0	2620.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.43	88.04	108.7	40.83	0	574.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.88	58.65	416.19	88.19	0	944.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.26	17.47	93.8	35.55	0	195.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.52	2.89	1.28	0	5.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	0	31.37	29.62	0	66.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.4	1.01	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.61	0.18	1.79	2.5	0	6.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.05	0.25	0.12	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.01	0.34	0.1	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.11	14.88	2.07	0	17.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	0	18.82	17.77	0	40.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.13	0.79	2.7	0.15	6.01	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-05

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	700.7	105	660.8	471.9	204	2142.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2956.5	445.2	2794.4	1994.1	854.4	9044.8	0
Białko [g]	10%	NAN	25.5	1	38	21.1	12.7	98.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.8	0.3	9	9.2	9.8	44.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	0.1	1.4	2.6	0.9	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0	3.2	1.4	5.4	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	0	1.9	3.1	2.8	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	9.6	0	26.4	46.9	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.68	25.38	109.57	76.4	16.58	343.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.83	20.73	14.01	2.61	1.97	61.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	1.83	5.64	0.54	0.91	12.33	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.79
Sód [mg]	10%	NAN	830.47	1.08	142.51	1352.25	37.61	2363.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	519.84	426.6	563.01	135.13	387.16	2031.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.38	6.48	72.44	11.98	12.6	391.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	324.98	21.6	114.96	17.29	167.97	646.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.54	35.64	43.79	13.33	32.24	163.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	0.43	1.86	0.36	0.68	4.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.29	8.1	36.52	4.05	4.7	67.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.19	1.01	0	2.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.22	1.96	1.51	1.98	8.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.03	0.15	0.03	0.05	0.4	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.1	0.16	0.01	0.09	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	0.51	1.79	0.2	2.83	6.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.57	4.85	21.91	2.42	2.82	40.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0	0.39	3.75	0.1	5.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697	89.2	623.5	443.6	78.8	1932.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2936.4	376.7	2621.7	1874.9	331.6	8141.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	0.7	35.3	25.8	5.5	98.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	0.7	19.1	8	2.7	49.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0	2.6	2.4	1.7	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	0	9.3	1.5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.1	5.3	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	65.7	0	72.9	0.9	0	139.5	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	21.78	81.71	67.21	8.1	283.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.21	17.46	10.54	3.62	7.55	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	3.6	8.5	0.54	0	18.52	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.76
Sód [mg]	10%	NAN	839.17	3.6	193.18	954.54	54	2044.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	754.5	241.2	1346.38	178.33	0	2520.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	295.72	7.2	116.74	55.18	0	474.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	476.71	16.2	476.38	125.29	0	1094.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.07	5.4	95.31	17.38	0	209.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.88	0.54	3.56	0.45	0	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	13.8	79.58	4.05	0	123.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.81	0	0.4	1.03	0	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	0.68	4.26	1.51	0	9.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.05	0.31	0.04	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.04	0.4	0.22	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.91	0.28	14.48	0.28	0	18.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	8.27	47.75	2.42	0	66.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.01	0.53	2.65	0.15	5.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-07

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	645.7	105	632.6	466.8	78.8	1929.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.8	445.2	2668.3	1972.5	331.6	8141.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	1	48.6	20.2	5.5	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	0.3	12	8.9	2.7	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	0.1	2.5	2.6	1.7	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.3	0	4.6	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0	2.8	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	103.7	0	109	0	0	212.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.24	25.38	87.96	76.47	8.1	298.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.88	20.73	20.18	2.44	7.55	64.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.83	11.17	0.54	0	17.54	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.49
Sód [mg]	10%	NAN	1027.4	1.08	305.63	1197.45	54	2585.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	479.7	426.6	2134.07	135.13	0	3175.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.73	6.48	157.39	11.98	0	448.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	266.12	21.6	625.89	17.29	0	930.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.76	35.64	136.19	13.33	0	218.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.2	0.43	3.57	0.36	0	5.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	8.1	40.36	4.05	0	64.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.48	0	0.67	1.01	0	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.19	0.22	2.51	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.4	0.03	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.1	0.54	0.01	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.51	21.57	0.2	0	23.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	4.85	24.21	2.42	0	38.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.85	0	0.84	3.32	0.15	6.46	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2019.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8516.1	0
Białko [g]	10%	NAN	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	46	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.26	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	56	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2246.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	2372.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	445.32	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	819.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	71.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.61	0