

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1-7.04.2024 ROK , Catering Królewicz T8

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-01
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-01				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu,</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 120.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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# 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%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. K# karkówka świąteczna 135.00g składniki: Wieprzowina karkówka 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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>,</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>7. <b>K# sałatka jarzynowa z groszkiem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IZZ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <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>przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-02**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>,</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</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%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K#w szynka biała rzeźnika 25.00g</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>]</p> <p>7. <b>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p><b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# sos pieczarkowy z ciecierzycą 300.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 24%, Woda wodociągowa 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kukurydza konserwowa 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p>	<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 100.00g</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%</p>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-04-03**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</p>	<p>1. <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]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g</b> składniki: Passata S 32%, 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>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>wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 8% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <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>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Rw pulpety wieprzowe pieczone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</b></p> <p>6. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p><b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-04

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 gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>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>K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b></li> <li>Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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 kapuśniak ze stodkiej kapusty 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 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%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li> <li><b>P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona]</li> <li>Ogórek kwaszony 60.00g</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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szyńka 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>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-05**

**I śniadanie**

1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
2. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16%
3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
4. **K# chleb graham 30.00g** [składniki: kwas **pszenny**, mąka **graham** typ 1850, mąka **pszenna** typ 750, kwas **żytni**, woda, drożdże, sól]
5. **K# bułka grahamka 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, mąka **graham** typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
6. K# twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: **mleko**, białka **mleka**, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko **sojowe**, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu,

**II śniadanie**

1. **K# serek homogenizowany naturalny 150.00g** [składniki: **mleko**, **śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

**obiad**

1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. **K# zupa brokułowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 53%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, Kasza jaglana 4%, **k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. **K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%** [składniki: mąka z **pszenicy durum**]
4. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%
5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
6. **Rw dorsz pieczony pod serem po grecku 175.00g** składniki: **Dorsz mrożony 57%**, Marchew 29%, **Jaja kurze całe 6%**, Ser Hit Ryki 6% [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik,

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%
3. **K# chleb graham 130.00g** [składniki: kwas **pszenny**, mąka **graham** typ 1850, mąka **pszenna** typ 750, kwas **żytni**, woda, drożdże, sól]
4. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
5. K# pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: **mleko**, **mleko w proszku**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
6. Ser hit ryki 30.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka **jaja** kurzego) – substancja konserwująca. ]

**posiłek dodatkowy**

1. **K#k bulgur po meksykańsku 165.00g** składniki: Woda wodociągowa 37%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 18%, **Kasza bulgur 12%**, Marchew z groszkiem mrożona 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: **mleko**, **mleko w proszku**, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Kukurydza konserwowa 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

<p>może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></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>lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ],          Koncentrat pomidorowy 30% 3%,          Sól biała 0%, Pieprz czarny          MIELONY 0%, Koper ogrodowy          0%</p>		
--	--	---	--	--

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. <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>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Jabłko 50.00g</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 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%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</p>	<p>1. <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]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. <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>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <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%</p> <p>6. <b>K#o pieczeń z mielonej szynki nadziewana szpinakiem 140.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 71%, Szpinak mrożony 14%, <b>k# kajzerka 11%</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 2%, Majeranek suszony 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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#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</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</p> <p>6. K#w polędwica sopočka 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</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

## 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	718.1	77	912.9	317.8	149.8	2175.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3024	325.3	3830.1	1336.5	625	9141.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	3.3	46.4	16.3	10.8	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.3	1.5	37.7	8.7	9.4	74.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.9	11.2	2.5	6.4	26.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	0	17.8	1.8	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	0	4.3	4.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.4	0	110.9	0	0	178.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.7	12.77	99.56	46.8	5.4	281.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.29	10.94	11.43	1.8	5.4	45.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.18	0.61	5.55	6.61	0	24.96	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.71
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.58
Sód [mg]	10%	NAN	1142.32	29.16	167.57	1009.08	54	2402.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	936.62	142.2	1095.02	310.18	0	2484.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	297.64	2.16	111.19	41.23	0	452.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	361.4	7.2	385.03	183.61	0	937.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.9	11.88	69.28	64.9	0	225.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.54	0.14	3.75	2.53	0	8.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	25.81	2.7	69.81	7.87	0	106.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.3	0	1.49	1.01	0	3.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.07	3.17	2.29	0	8.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.01	0.74	0.21	0	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.03	0.51	0.11	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.92	0.17	8.19	3.56	0	14.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	14.83	1.61	41.88	4.72	0	63.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.17	0.08	0.46	2.8	0.15	6	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	674.8	91.6	688.1	502.1	139.5	2096.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2841	386.3	2897.8	2102.7	584	8811.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	3.5	28.4	20.4	5.6	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	2.2	18.4	21.2	6.5	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.2	3.6	3.9	0.6	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	6.7	6.1	3.3	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	0.1	3.8	6.6	1.8	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	20.2	38.5	0	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.31	14.88	105.88	62.03	15.2	298.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.54	12.82	9.82	3.58	0.31	41.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.31	1.18	7.55	9.69	1.45	29.19	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	NAN	913.15	49.27	603.65	621.69	485.96	2673.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.03	178.2	583.83	686.06	139.19	2190.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.76	91.8	33.8	63.83	15.98	500.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	425.62	15.18	191.58	338.38	104.99	1075.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	14.51	57.42	97.85	62.9	329.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.37	1.88	4.14	0.84	9.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	19.23	14.36	18.03	7.73	68.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.02	1.78	0	3.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	0.1	2.37	4.01	1.2	10.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.02	0.1	0.34	0.1	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.05	0.29	0.24	0.03	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	0.24	4.69	8.39	0.46	15.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	11.54	5.69	10.82	2	35.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.53	0.13	1.67	1.72	1.34	6.68	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	652.5	221.3	697.3	434.8	88.9	2095	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2746.4	933.2	2932.1	1826.3	372.1	8810.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32	7.4	34.5	13.7	5.4	93.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.3	4.2	21.1	14.1	4.7	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	1.1	6.2	3.9	3.1	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.1	8	2.2	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	1.3	2.9	4.5	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	70.6	0.1	0	208	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.24	40.36	97.08	67.32	6.21	308.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.7	7.38	18.85	3.79	6.21	50.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.47	4.05	9.96	8.47	0	32.96	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.9
Sód [mg]	10%	NAN	1067.59	21.15	682.11	730.58	270	2771.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	585.39	223.65	1298.29	443.07	0	2550.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.72	29.7	127.14	42.33	0	488.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.19	201.59	324.85	234.99	0	1103.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.01	61.65	88.97	84.93	0	290.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.28	1.88	2.76	3.08	0	10.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	61.42	12.8	0	91.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.77	1.01	0	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	0.76	2.4	2.86	0	8.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.19	0.44	0.28	0	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.07	0.39	0.11	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.75	0.4	6.05	4.93	0	13.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	27.52	7.14	0	44.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.05	1.89	2.02	0.75	6.92	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	688.1	195.7	546.7	493.4	130.9	2055	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	824.4	2299.6	2064.9	548.1	8633.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	8	34.1	14.4	14.8	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	4.4	15.8	21.6	6.7	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.9	2.8	3.1	4.4	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	0.9	6.5	1.8	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.4	4.2	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	63.4	71.6	0	0	145.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.22	32.61	71.08	65.41	2.7	271.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.92	7.93	6.44	2.02	36.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.17	3.51	8.52	10.33	0	31.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.8
Sód [mg]	10%	NAN	1277.11	81.24	622.4	759.36	324	3064.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	466.59	239.93	1063.28	899.94	0	2669.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.32	105.76	92.28	66.57	0	539.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.74	131.62	456.44	260.45	0	1118.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	43.92	112.5	94.23	0	301.17	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	1.12	3	3.31	0	8.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	8.62	34.47	30.9	0	83.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.3	0.4	1.01	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	0.7	2.98	3.09	0	8.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.18	0.28	0.31	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.12	0.31	0.17	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	1.95	14.85	5.46	0	23.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	5.17	17.17	18.54	0	46.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0.22	1.72	2.1	0.89	7.66	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	715.2	149.8	563.8	521.2	181.3	2131.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3006.9	625	2378.9	2183.9	757	8951.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.1	10.8	37.9	22	5.3	106.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.1	9.4	10.4	20.3	9.5	72	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	6.4	2.5	5.2	0.8	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0	3.4	7	5	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0	2.2	7.1	2.7	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	42	0	0.3	52.7	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.78	5.4	83.68	68.05	20.13	281.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.21	5.4	11.67	3.74	1.9	37.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.05	0	8.34	11.45	3.47	33.32	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	36.82
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	42.89
Sód [mg]	10%	NAN	1018.32	54	162.9	1124.38	167.08	2526.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	574.78	0	855.76	423.96	69.17	1923.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.89	0	127.64	70.98	7.77	497.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	361.5	0	341.87	274.48	16.37	994.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.59	0	146.03	112.64	6.05	356.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.91	0	4.06	4.17	0.27	10.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	0	50.23	8.57	2.58	74.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.34	1.01	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.28	0	1.9	4.32	1.92	11.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0	0.39	0.32	0.02	1.05	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0	0.33	0.16	0.01	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	0	2.86	5.01	0.29	11.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	0	30.14	5.14	1.55	44.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0.15	0.45	3.12	0.46	6.31	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	702.9	160.5	732.2	347.8	88.9	2032.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2953.9	676.8	3070.3	1462.5	372.1	8535.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29	5.9	38.8	20.2	5.4	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	3.3	28	10	4.7	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	1.1	5.7	3.6	3.1	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7	0.7	12.1	1.8	0	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	0.8	7	4.1	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	0	67.7	0	0	114.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.64	27.93	87.65	47.38	6.21	269.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.6	8.13	11.87	2.58	6.21	43.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.28	2.76	13.08	6.61	0	32.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.68
Sód [mg]	10%	NAN	753.58	27.45	314.08	813.96	270	2179.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.59	162.63	1432.43	310.18	0	2733.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.03	16.38	133.63	41.23	0	493.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.53	120.96	544.6	183.61	0	1352.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.73	36.18	159.93	64.9	0	368.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.18	3.99	2.53	0	11.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	27.61	3.45	80.28	7.87	0	119.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.34	0	0.4	1.01	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	0.54	5.39	2.29	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.12	0.57	0.21	0	1.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.41	0.11	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.88	0.29	15.99	3.56	0	23.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.44	2.06	48.17	4.72	0	65.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.07	0.87	2.26	0.75	5.44	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	670.6	263.8	779.8	390.7	78.8	2184	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.3	1109.5	3268.1	1643.8	331.6	9170.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	10.5	38.3	18.5	5.5	105.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	7.9	32.5	10.1	2.7	75.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.9	9	2.9	1.7	23.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.9	1.7	15.4	1.9	0	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.3	4.6	4.4	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	89.5	0	0	414.8	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.61	39.26	89.04	60.72	8.1	288.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	5.07	19.61	2.5	7.55	47.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.33	3.66	11.28	8.65	0	34.94	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.65
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.92
Sód [mg]	10%	NAN	760.5	34.96	369.3	1181.43	54	2400.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.39	232.6	1777.45	438.88	0	3221.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	326.41	34.35	158.59	44.47	0	563.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	601.67	257.51	460.66	231.85	0	1551.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	85.18	112.51	81.64	0	393.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	2.12	4.15	3.26	0	14.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	0	43.82	13.5	0	260.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	1.3	1.01	0	4.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.19	2.12	3.22	2.84	0	11.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.27	0.86	0.29	0	1.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.08	0.56	0.13	0	1.65	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.96	0.83	10.91	4.92	0	21.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	0	26.29	8.1	0	39.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.09	1.02	3.28	0.15	6	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2110	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8865.1	0
Białko [g]	10%	NAN	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	31.38	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2573.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	2539.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	505.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1161.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	323.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.55	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	114.92	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	48.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.43	0