

# Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 15-21.04.2024 rok , Catering Królewicz T10

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-15
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-15				
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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól]</p>	<p>1. Płatki jaglane z mussem z jabłka 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruta Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17%</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 kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>5. <b>K# sos pieczarkowy z fasolą 200.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 29%, Woda wodociągowa 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# sałatka z dodatkiem szynki 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 7% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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>]</p> <p>8. 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>składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 3%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p>	<p>pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (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>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-16**

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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa 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%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w łopatką 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> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone z masłem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Masło ekstra 3%</b></p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>6. 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>]</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-04-17**

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 350.00g</b> składniki:</p>	<p>1. <b>K#d koktajl szpinakowy 300.00g</b> składniki: Banan 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 43%</b>, Szpinak 8%</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>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p>	<p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane</p>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>K# dżem śliwkowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>2. <b>K# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, Ziemniaki średnio 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 6%, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. <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%</p> <p>6. <b>K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 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>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	--	---	---	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>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#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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 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%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li><b>K# surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, 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>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19</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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna z warzywami 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisso wiśniowe 170.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18%</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 kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 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>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scymbrus (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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

<p>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p>
---	---	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</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# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>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 polędwica 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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p>Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>	
---	--	---	---	--



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21

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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), 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. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. 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%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>7. <b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), 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, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. <b>K# ser twarogowy chudy 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-15

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	733.5	224.7	543.6	545	130.9	2177.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3095.2	953.3	2283.8	2298.3	548.1	9178.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	5.5	21.5	19.4	14.8	96.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	1.4	15.1	13	6.7	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	0.2	2.8	3	4.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	0	6.4	2.4	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	3.9	3.4	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.2	76.1	0	110.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.72	47.3	88.1	89.04	2.7	342.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.88	10.01	10.16	5.59	2.02	44.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	0	15.51	3.34	0	24.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.44
Sód [mg]	10%	NAN	1489.03	2.33	430.82	1130.81	324	3377	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	0.11	1073.82	587.18	0	2172.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	3.27	108.33	42.37	0	505.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	0.01	372.19	125.46	0	783.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	1.22	126.79	41.45	0	209.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.12	3.28	1.59	0	5.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	0	65.15	18.4	0	94.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.9	1.37	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0	3.53	1.91	0	7.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.43	0.11	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0	0.39	0.2	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0	7.22	1.58	0	9.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	0	42.02	10.16	0	58.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.13	0	1.19	3.14	0.89	8.44	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-16

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	740	67.3	859.4	490.6	78.8	2236.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3120.4	284.8	3615.6	2069	331.6	9421.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33	0.7	40.8	24.4	5.5	104.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.2	26.1	12.9	2.7	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0	7.4	4.9	1.7	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	8.3	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.1	4.1	3.1	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	25.5	0	0	39.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.54	16.84	119.46	69.29	8.1	329.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.8	11.58	18	3.68	7.55	57.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	2.45	8.55	0.51	0	17.52	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.9
Sód [mg]	10%	NAN	1362.52	2.34	302.95	1211.58	54	2933.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	138.06	1172.1	70.06	0	2082.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	14.04	91.96	14.41	0	499.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	17.55	207.97	11.89	0	741.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	9.36	75.75	6.04	0	195.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.35	2.7	0.39	0	6.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	5.16	25.18	4.72	0	45.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.3	1.01	0	2.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.36	3.13	1.59	0	7.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.24	0.01	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.22	0.03	0	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.09	4.43	0.1	0	5.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	3.1	15.1	2.83	0	27.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.78	0	0.84	3.36	0.15	7.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-04-17

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	740.9	189.8	615	499	157.4	2202.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3124	802.6	2579.7	2104.5	661.4	9272.3	0
Białko [g]	10%	NAN	31.3	5.7	33.5	17.7	7.5	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	2.2	24.4	12.4	4.3	60.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	1.2	4.3	2.5	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	0.4	11.1	3.6	1.5	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	0.1	6	4.3	0.8	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	5.7	202.8	0	0	349.6	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	38.07	68.82	79.85	24.26	330	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.73	31.81	9.54	5.76	3.08	74.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	2.72	7.39	1.92	4.36	23.39	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.87
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	NAN	1092.92	58.25	600.33	833.44	15.36	2600.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.64	742.63	990.68	241.1	174.71	2658.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.99	164.63	92.77	25.71	22.79	676.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.44	144.18	484.41	23.58	29.37	1041.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.73	69.05	120.24	12.84	10.9	266.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	1.22	4.89	0.76	0.42	8.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.18	22.52	39.63	10.98	24.86	104.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.01	0.99	1.01	0	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.85	0.62	3.81	2.78	1.07	10.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.1	0.46	0.05	0.02	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.34	0.59	0.05	0.05	1.71	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.85	11.55	0.61	0.26	13.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	13.51	13.7	6.59	14.91	52.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	0.16	1.66	2.31	0.04	6.5	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-04-18

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	812	89.2	707.2	484.1	88.9	2181.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3423.9	376.7	2961.5	2040.4	372.1	9174.9	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	0.7	24.1	22.1	5.4	86.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	0.7	31.2	13.1	4.7	68.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0	6.4	3.5	3.1	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	0	14.6	3.5	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.1	6.8	4.1	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	0	309	55.3	0	379	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	129.31	21.78	87.6	70.01	6.21	314.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.02	17.46	16.85	4.33	6.21	62.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.77	3.6	10.51	1.57	0	22.46	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	NAN	1280.56	3.6	421.1	854.46	270	2829.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	635.17	241.2	1657.63	326.2	0	2860.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	397.3	7.2	122	28.33	0	554.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	476.25	16.2	440.63	120.04	0	1053.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.64	5.4	131.55	19.96	0	255.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.54	5.66	1.28	0	8.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.3	13.8	221.35	24.61	0	269.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	1.68	1.78	0	4.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	0.68	4.7	2.17	0	10.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.05	0.41	0.07	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.04	0.62	0.15	0	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.67	0.28	6.21	3.42	0	12.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.58	8.27	20.36	6.6	0	40.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.55	0.01	1.16	2.37	0.75	7.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-04-19

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	695.2	148	629.2	523.9	177.2	2173.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.5	628.1	2639.7	2204.4	741.3	9140.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	2.4	34.9	19.9	9.3	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	0.4	23.3	17.3	8.8	70.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	0.1	3.6	5.1	2.3	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	0	10.9	1.5	3.3	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	0	5.8	3.1	1.8	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	142.2	0	78.7	0.2	0	221.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.24	34.3	75.25	72.89	15.79	300.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.98	11.36	11.31	6.33	1.12	51.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.63	1.41	10.97	1.69	1.45	21.17	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	NAN	902.75	2.8	485.19	1188.94	128.83	2708.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	630.94	177.79	1051.07	171.04	149.72	2180.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	404.24	3.87	105.98	41.57	14.77	570.44	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	407.6	9	243.02	59.25	103.38	822.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.12	15.29	64.1	22.05	48.73	202.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.84	0.22	3.26	0.66	0.75	6.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.12	3.37	92.75	4.99	4.69	116.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.9	1.01	0	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.51	0.09	4.67	1.68	1.25	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.01	0.23	0.03	0.1	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.04	0.41	0.11	0.04	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.21	4.22	0.27	0.46	5.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.67	2.02	58.57	2.99	2.81	73.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	0	1.34	3.3	0.35	6.77	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-04-20

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	771.4	67.3	808.2	500.8	88.9	2236.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	284.8	3392.3	2111.1	372.1	9414.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	0.7	41.3	26.2	5.4	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.2	30.8	13.5	4.7	66.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	5.4	5.3	3.1	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0	13.7	1.4	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.1	6.8	3.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	58.5	0	0	72.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	16.84	95.42	68.62	6.21	310.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	11.58	14.36	3.73	6.21	60.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	2.45	8.47	0.51	0	17.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	2.34	171.15	1366.38	270	3183.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	138.06	929.05	70.06	0	1839.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	14.04	135.23	14.41	0	542.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	17.55	310.41	11.89	0	843.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	9.36	90.58	6.04	0	210.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.35	3.65	0.39	0	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	5.16	56.97	4.72	0	77.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.13	1.01	0	2.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.36	5.76	1.59	0	10.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.33	0.01	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.38	0.03	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.09	11.93	0.1	0	13.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	3.1	34.18	2.83	0	46.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	0.47	3.79	0.75	7.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-04-21

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	777.5	105	688.1	463.3	149.8	2184	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3272.3	445.2	2893.5	1956.7	625	9192.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.1	1	38	24.1	10.8	112.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.7	0.3	21.5	9.7	9.4	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	0.1	6.2	2.6	6.4	24.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.7	0	8.2	1.5	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	0	4	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	95.2	0.7	0	425	142
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.56	25.38	89.82	69.96	5.4	296.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.6	20.73	16.19	3.96	5.4	64.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.42	1.83	8.54	0.51	0	16.32	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.07
Sód [mg]	10%	NAN	950.34	1.08	259.17	1336.68	54	2601.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	629.87	426.6	1118.98	97.6	0	2273.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	393.82	6.48	101.45	49.78	0	551.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	461.53	21.6	366.87	99.37	0	949.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.54	35.64	76.43	18.73	0	181.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	0.43	2.73	0.51	0	6.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	205.32	8.1	21.27	3.82	0	238.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	0.71	1.02	0	4.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.48	0.22	3.46	1.56	0	7.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.03	0.23	0.02	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.1	0.32	0.19	0	1.55	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.63	0.51	13.72	0.17	0	15.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.62	4.85	12.76	2.29	0	26.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0	0.71	3.71	0.15	6.5	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2199	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9256.4	0
Białko [g]	10%	NAN	99.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	228.2	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	317.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	20.42	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2890.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	2295.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	557.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	890.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	217.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	135.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.22	0