

# Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 22-28.04.2024 rok , Catering Królewicz T11

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-04-22
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 56%, <b>białka:</b> 19%, <b>tłuszczów:</b> 25%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-22				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety wieprzowe gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, <b>Bułki pszenne zwykłe 17%</b>, <b>Jaja kurze cafe 7%</b></li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos koperkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# serek wiejski krasnystaw 50.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>K#w łopatka konserwowa 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>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>7. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K#w 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, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>		<p>kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 5%,  <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>  6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>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, 2024-04-23

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa koperkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw naleśniki 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 37%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%</b>, <b>Jaja kurze całe 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li><b>K#o nadzienie naleśnika - twarożek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>k# Ser twarogowy chudy 45%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 25%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w łopatkka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-04-24

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

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

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-04-25**

<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: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 53% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li><li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li><li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li><li><b>K# sos warzywny jasny z kurczakiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li><li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li><li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li>Rw galaretki drobiowa 120.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li><li>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li></ol>

<p>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>			<p>zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-26**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosolo 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Jaja gotowane iż 50.00g</b></li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 150.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>uniwersalny 5%</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>		
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-27</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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. <b>Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana</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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, bionnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól,</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 dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>z koprem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 1%</p>	<p>przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>	
---	--	--	---	--



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>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 na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopočka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	665.4	120.7	621.2	479.9	185.4	2072.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2807.6	510.5	2604.7	2026.7	776.7	8726.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	0.6	33.8	20.2	11.5	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	0.6	24.3	10.3	8.9	59.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0	10.7	3.8	0.8	21.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	0	7.5	1.4	4.9	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0.1	1.6	3.1	2.5	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	91.1	0	24	130.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.18	29.67	71.79	76.67	15.07	295.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.36	25.56	11.47	2.92	1.79	59.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.15	3.42	10.02	0.54	0.83	17.97	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	NAN	1462.1	3.51	201.11	1028.25	34.19	2729.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	575.67	229.32	805.44	135.13	351.96	2097.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.98	6.93	97.79	11.98	11.45	514.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	15.39	243.11	17.29	152.7	761.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	5.13	57.21	13.33	29.31	152.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	0.51	2.98	0.36	0.62	5.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.66	13.11	79.49	4.05	4.27	111.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.83	1.01	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.95	0.65	2.14	1.51	1.8	8.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.05	0.35	0.03	0.04	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.04	0.35	0.01	0.08	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.27	3.88	0.2	2.57	7.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.39	7.86	47.69	2.42	2.56	66.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.06	0	0.55	2.85	0.09	6.82	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	793.6	128.4	730.4	457.6	78.8	2189	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3343.4	542.2	3070.4	1933.6	331.6	9221.5	0
Białko [g]	10%	NAN	36.5	5.5	33.5	18.8	5.5	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.2	2.5	25.4	8.8	2.7	60.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	1.6	7.3	2.5	1.7	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	0	10	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	0	5.1	3.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	92.9	0	0	234	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.93	21.29	93.68	76.07	8.1	316.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.94	18.23	18.13	2.06	7.55	62.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	1.02	3.89	0.64	0	11.5	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.34
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	NAN	1378.45	48.6	143.41	1179.72	54	2804.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	790.03	237	533.4	103.81	0	1664.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.73	3.6	171.39	14.41	0	581.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	577.05	12	415.67	14.32	0	1019.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.03	19.8	41.22	9.82	0	179.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	0.23	2.26	0.44	0	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	4.5	50.47	4.94	0	72.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.67	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.12	3.28	1.58	0	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.02	0.16	0.02	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.05	0.64	0.03	0	1.46	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.21	0.28	2.68	0.15	0	4.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	2.7	2.74	2.97	0	16.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.82	0.13	0.39	3.27	0.15	7.01	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	754.8	89.2	691.7	509.2	137.5	2182.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3183.8	376.7	2892.5	2149.8	579.3	9182.2	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	0.7	29.4	16.7	4.4	91.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	0.7	34.5	11.1	3.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	0	8.8	2.3	0.4	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.4	0	13.7	3.5	1.5	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.1	6.7	4.2	0.8	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	35.4	0	0	49.5	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	21.78	69.69	86.05	22.86	314.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.74	17.46	18.78	2.39	4.13	61.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.02	3.6	8.07	1.14	1.65	21.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.49
Sód [mg]	10%	NAN	1211	3.6	194.07	651.86	46.82	2107.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.58	241.2	1672.07	175.24	133.21	2755.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.65	7.2	119.6	15.14	19.92	512.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	291.41	16.2	226.2	19.3	15.16	568.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.07	5.4	91.29	9.35	8.58	161.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.54	4.84	0.61	0.34	6.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	13.8	43.78	10.08	2.6	76.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.45	1.01	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	0.68	4.58	2.57	0.76	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.05	0.25	0.04	0.02	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.04	0.26	0.04	0.02	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0.28	5.37	0.48	0.2	6.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	8.27	26.26	6.05	1.56	46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.01	0.53	1.81	0.13	5.26	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	759.7	153.4	657.1	494.4	149.8	2214.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3204.5	647.6	2769.8	2087.4	625	9334.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	5.5	33.6	23.1	10.8	102.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	2.8	16.9	10.8	9.4	57.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	1.2	3.4	3	6.4	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.4	6.6	2.7	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	0.5	3.9	3.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	51.5	24.3	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.66	27.36	94.38	76.68	5.4	328.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.24	12.83	11.92	2.5	5.4	57.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.61	2	3.66	1.21	0	12.5	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.03
Sód [mg]	10%	NAN	1122.63	30.14	131.6	896.11	54	2234.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.44	245.96	641.43	263.11	0	1791.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.03	12.42	54.74	25.81	0	468.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	499.52	86.94	287.52	79.64	0	953.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.39	38.07	73.02	16.83	0	232.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.52	0.88	3.04	1.11	0	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.83	3.37	13.86	13.47	0	35.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.49	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.34	0.34	2.71	2.1	0	7.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.08	0.3	0.06	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.06	0.29	0.1	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	0.36	9.6	2.55	0	13.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	2.02	8.32	8.08	0	21.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.08	0.36	2.48	0.15	5.58	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	743	120.7	755.9	506.2	109.4	2235.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3129.2	510.5	3172.2	2137.7	459	9408.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	0.6	32.7	25.5	4.9	97.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	0.6	28.9	10.8	4.1	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0	3.1	3.2	0.3	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	0	15.1	3	2.1	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.5	0.1	8	3.3	1.3	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	69.1	127.8	0.2	212.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.69	29.67	95.31	76.9	14	320.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.13	25.56	14.94	3.48	2.91	66.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.09	3.42	8.54	0.54	1.89	17.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.92
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.92
Sód [mg]	10%	NAN	857.46	3.51	376	708.75	33.65	1979.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	615.63	229.32	695.75	226.48	237.56	2004.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	381.94	6.93	101.28	72.28	33.2	595.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	15.39	235.24	198.64	88.59	871.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.1	5.13	50.3	21.88	29.83	154.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.93	0.51	2.65	1.26	1.06	6.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.91	13.11	5.99	4.05	5.47	41.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.63	1.64	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.57	0.65	5.82	1.69	0.92	12.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.05	0.16	0.06	0.13	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.04	0.23	0.41	0.14	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	0.27	3.07	0.31	0.61	5.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	7.86	3.59	2.42	3.28	24.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.38	0	1.04	1.96	0.09	4.94	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	774.8	162.3	658.9	494.5	130.9	2221.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3268.4	684.7	2766.3	2088.2	548.1	9355.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33	3.9	39.9	22.4	14.8	114.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	2.5	22.3	10.7	6.7	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.4	3.5	4	4.4	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.7	10.1	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.7	0.9	5.6	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	72.5	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.74	32.88	81.14	77.26	2.7	318.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	9.97	14.59	3.37	2.02	54.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	4.06	12.99	0.54	0	23.59	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.13
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.94
Sód [mg]	10%	NAN	1340.92	3.67	215.13	932.85	324	2816.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	247.73	1252.9	135.13	0	2337.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	21.29	135.09	11.98	0	547.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	138.9	418.29	17.29	0	1078.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	42.1	87.72	13.33	0	247.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	1.51	2.78	0.36	0	7.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	7.66	76.19	4.05	0	98.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.8	4.3	1.51	0	9.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.15	0.28	0.03	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.06	0.41	0.01	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.4	13.49	0.2	0	15.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.59	45.71	2.42	0	59.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.01	0.59	2.59	0.89	7.04	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	746.6	243.3	675.9	490.9	78.8	2235.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.1	1027.9	2842.7	2073	331.6	9422.6	0
Białko [g]	10%	NAN	35.3	6.8	46.1	22.7	5.5	116.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	3.5	20.2	10.5	2.7	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	1.2	3.7	3.3	1.7	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.7	8	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	0.8	5.1	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	0	147.9	0	0	395.5	132
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.76	47.87	82.14	76.72	8.1	326.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.47	24.5	15.42	2.25	7.55	67.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	3.69	9.74	0.7	0	19.47	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	10%	NAN	787.4	27.63	319.96	1476.27	54	2665.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.85	528.93	1901.88	112.45	0	3134.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.54	21.06	104.75	12.79	0	523.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.39	138.51	284.21	11.35	0	857.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.87	70.47	89.92	6.04	0	218.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.2	1.48	2.96	0.47	0	7.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.3	8.1	39.94	8.1	0	63.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.67	1.01	0	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	0.6	3.01	1.81	0	7.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.14	0.29	0.02	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.82	0.14	0.29	0.03	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.46	0.73	6.78	0.31	0	8.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.38	4.85	23.96	4.85	0	38.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.18	0.07	0.88	4.1	0.15	6.66	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2193.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9236	0
Białko [g]	10%	NAN	102.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.2	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	317.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.72	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2476.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	2255.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	534.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	872.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	71.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.19	0