

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, 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: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

## 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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <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),</p>	<p>1. Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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 fasolowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>3. <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: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 3%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z groszku z koprem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe</p>	<p>1. <b>K#k kasza bulgur z pietruszką, ogórkiem i jajkiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 27%, Ogórek kwaszony 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Kasza bulgur 10%</b>, #ogórek zielony 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, 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>	
---	--	---	---	--

**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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <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,</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa 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>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>aminokwasy)]</p> <p>5. <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>6. <b>K#w łopatka konserwowa 30.00g</b> [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>7. <b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <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>6. 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%</p> <p>7. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p>	<p>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 50.00g [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. <b>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g</b> [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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b></p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p> <p>3. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 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# zupa szczawiowa z</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b></p>	<p>1. <b>K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g</b> składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny</p>

<p><b>tluszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>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 100.00g</b></p> <p>8. 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]</p>		<p><b>jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, Ziemiaki 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 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze cafe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g 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 jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>[składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <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 Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczona) (GNS) lub okrzężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 100.00g</b></p>	<p>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
1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki:	1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b>	1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b>

<p>Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <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>6. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</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%</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 40.00g [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>ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Stonecznik nasiona 15.00g</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Olej rzepakowy uniwersalny 10.00g</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa jarzynowa + 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%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>6. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>
--	---	---	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-04-19**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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 60.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych 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%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%,</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> <li>Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# 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 orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></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> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>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 uniwersalny 5%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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 - 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%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek 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> <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>

Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-04-20**

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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <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>6. 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>7. 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,</p>	<p>1. <b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 100.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</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 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%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 300.00g</b> składniki: 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:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 50.00g [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. R w filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Słonecznik nasiona 15.00g</p>

aromat]		<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%		
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-04-21</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 orkiszową 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</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><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron 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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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, polirycynoleinian 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><b>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



## 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	576.1	121.8	803.2	480.3	164	2145.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2423.1	516.3	3364.4	2012.5	682.7	8999.3	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	17.8	47.5	27.9	4.6	135.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.8	0.3	31.9	19.4	11.2	80.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	0	4.8	3	1.3	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	1.8	0	14.5	8.5	5.9	30.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0.2	8.7	7.7	2.8	22.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	122.3	46.9	63.7	237.7	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.91	12.91	90.56	52.82	11.27	237.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.58	10.57	10.56	3.26	0.89	35.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.35	2.16	18.59	9.03	0.46	36.6	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.9
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.56
Sód [mg]	10%	NAN	1202.74	68.4	544.45	546.97	241.13	2603.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	319.29	507.6	1393.91	683.29	57.08	2961.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	130.6	16.2	110.34	63.86	15.93	336.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	109.7	37.8	384.34	409.34	44.71	985.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	20.16	14.4	131.49	103.45	14.79	284.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.76	0.9	3.4	3.64	0.59	9.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	34.5	69.68	10.22	5.15	133.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.9	1.01	0.3	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	1.7	6.31	4.84	1.98	16.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.07	0.1	0.45	0.33	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.2	0.07	0.39	0.26	0.09	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.6	1.7	7.51	13.4	0.07	23.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	20.7	41.81	6.13	1.33	78.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.19	1.51	1.51	0.66	6.5	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	463.1	270.7	883.6	409	130.9	2157.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1948.9	1139.9	3725.3	1717.2	548.1	9079.5	0
Białko [g]	10%	NAN	22.9	25.7	46	25.7	14.8	135.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	7.4	22	14.2	6.7	63.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	0.8	6.8	6.3	4.4	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	1.6	5	1.8	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.5	2.8	4.1	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	13.4	0	0	18.1	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.6	26.71	127.78	47.8	2.7	271.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.33	9.77	27.43	2.43	2.02	50	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.41	3.17	5	6.61	0	21.2	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.07
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.07
Sód [mg]	10%	NAN	1202.59	67.9	298.75	944.28	324	2837.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	373.87	346.27	482.92	310.18	0	1513.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	138.38	40	53.48	41.23	0	273.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	172.05	208.08	78.8	183.61	0	642.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.74	80.23	29.16	64.9	0	213.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.32	1.62	1.35	2.53	0	6.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	57	8.05	7.87	0	87.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.26	1.01	0	2.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	4.24	2.31	2.29	0	11.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.25	0.09	0.21	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.12	0.1	0.11	0	0.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	1.79	2.02	3.56	0	8.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	34.19	4.83	4.72	0	52.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.18	0.82	2.62	0.89	7.09	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	573.3	190.2	780.7	512	157.4	2213.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2409.5	799.5	3271.6	2150.6	661.4	9292.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	20.7	52.4	25.9	7.5	134.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	6.4	33.8	16.7	4.3	79.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	1.2	5	5	0.5	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.9	16.5	1.9	1.5	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4	2.9	8.7	4.4	0.8	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.4	0	277.8	0.2	0	536.5	179
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.43	13.5	71.1	69.43	24.26	255.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.23	9.46	9.62	10.51	3.08	39.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.16	2.33	8.85	9.83	4.36	33.55	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.56
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.55
Sód [mg]	10%	NAN	1336.1	67.23	703.56	782.05	15.36	2904.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	391.29	490.05	1416.17	546.88	174.71	3019.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	174.79	17.95	106.73	70.82	22.79	393.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	308.24	186.3	795.49	278.13	29.37	1597.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	61.65	83.7	198.58	88.2	10.9	443.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.93	2.7	4.68	3.48	0.42	14.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.15	25.87	57.43	14.67	24.86	129.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0	1.12	1.01	0	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.2	4.01	5.78	2.97	1.07	16.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.1	0.47	0.31	0.02	1.05	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.09	0.65	0.21	0.05	1.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.32	1.49	20.94	5.09	0.26	29.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	15.52	13.7	8.8	14.91	57.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.18	1.95	2.17	0.04	7.26	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	566.7	318.7	709.8	503	86.9	2185.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2379.6	1325.8	2984.7	2113.2	369.4	9173	0
Białko [g]	10%	NAN	28.5	19.3	31.7	26	16.2	121.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	22	21.2	15.2	0	79	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	5.7	7.9	4.1	0	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	6.3	6.5	5	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	6.8	2.7	6	0	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	0	270.5	83	0	359.2	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.4	11.96	103.54	70.88	5.53	262.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.46	6.39	25.29	3.59	5.53	51.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.48	2.61	11.24	11.11	0	31.45	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.81
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.68
Sód [mg]	10%	NAN	998.26	327.1	538.11	704.11	54	2621.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	357.31	336.55	1622.5	798.21	0	3114.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	194.08	29.38	178.42	71.74	0	473.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	275.08	133.74	493.94	427.64	0	1330.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.84	58.36	136.5	113.68	0	351.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.08	1.1	4.35	4.87	0	11.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.09	108	54.89	38.27	0	214.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.51	2.17	0	4.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.42	6.82	2.69	3.5	0	16.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.19	0.45	0.4	0	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.13	0.66	0.32	0	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.04	2.24	6.58	10.27	0	20.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.85	64.8	31.76	10.72	0	115.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.77	0.9	1.49	1.95	0.15	6.55	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	626.5	156.2	571.6	516.5	256	2127.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2632.1	652.2	2399.7	2176	1073	8933	0
Białko [g]	10%	NAN	42.5	11.1	35.8	31.7	14.8	136.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	9.4	19.2	11.7	11.5	73.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	6.4	6.2	2.3	4.1	23.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.3	0	6.8	4	3.3	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	0	3	5.6	1.8	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.5	0	83.3	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.04	6.7	69.4	75.66	23.89	243.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.29	6.07	11.66	8.77	8.68	44.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.51	0.22	11.51	9.56	1.45	29.27	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.52
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.77
Sód [mg]	10%	NAN	666.17	54.45	403.34	944.95	182.83	2251.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	830.74	56.25	961.47	485.18	149.72	2483.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	148.39	6.75	101.25	61.44	14.77	332.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	440.49	10.35	192.33	246.78	103.38	993.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	63.21	3.6	55.94	104.19	48.73	275.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.79	0.09	2.82	3.51	0.75	8.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.55	3	78.35	9.26	4.69	110.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.32	0	0.67	1.01	0	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.05	0.05	2.65	3.38	1.25	11.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.01	0.2	0.29	0.1	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.01	0.31	0.14	0.04	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.9	0.08	3.36	4.88	0.46	23.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.33	1.79	49.93	5.55	2.81	69.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.85	0.15	1.12	2.62	0.5	5.62	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	480.9	140.7	804.9	611.8	164.8	2203.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2024.8	589.2	3370.6	2569.2	692.9	9246.9	0
Białko [g]	10%	NAN	20.5	6.9	44.8	49	19.4	140.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	5.8	35.5	21.4	5.8	81.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	2.3	6.2	6.9	0.5	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	2.2	15.6	6.2	1.1	27.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	0.8	7.9	6.6	3.8	22.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	14.4	67.9	62.1	0	149.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.24	16.65	82.06	59.87	8.85	241.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.25	12.38	12.99	2.35	5.76	49.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.41	3.01	11.54	8.34	0.81	30.12	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.89
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.4
Sód [mg]	10%	NAN	1062.19	126.47	188.32	874.31	54.4	2305.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	373.87	442.33	1050.66	951.97	107.05	2925.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	138.38	211.06	153.4	49.72	17.68	570.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	172.05	163.11	358.67	534.75	105.84	1334.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.74	29.83	103.81	126.05	48.46	346.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.32	0.57	4.12	3.76	0.56	10.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	4	64.24	17.39	0	99.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.05	0.13	1.01	0	2.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	0.78	6.64	3.9	2.92	16.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.08	0.36	0.31	0.15	1.05	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.26	0.44	0.31	0.03	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.52	13.95	10.47	0.88	26.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	2.4	38.54	4.72	0	54.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0.35	0.52	2.42	0.15	5.76	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	636.3	194.3	729.7	448.8	149.8	2159.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2674.7	823.1	3072.6	1891.5	625	9087.1	0
Białko [g]	10%	NAN	38.7	21.8	58.3	32.6	10.8	162.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	1.3	20.2	9.3	9.4	60.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0.2	4.1	2.6	6.4	20.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	0.4	8.4	2	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	0.5	4.6	4.4	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	319.6	0	138.3	1.8	0	459.7	154
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	80.72	24.66	81.94	62.72	5.4	255.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	11.35	17.52	3.87	5.4	52.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.05	2.18	6.84	8.34	0	27.42	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.14
Sód [mg]	10%	NAN	765.57	66.19	320.5	1228.68	54	2434.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	689.81	161.77	1458.21	442.93	0	2752.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	198.7	24.57	194.18	134.92	0	552.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.7	86.85	649.26	450.55	0	1685.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	103.46	31.63	109.36	105.49	0	349.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.25	0.85	2.82	3.39	0	12.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	209.15	12.7	18.86	6.37	0	247.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.49	0	0.68	1.04	0	4.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.44	0.32	3.66	2.42	0	9.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.12	0.3	0.29	0	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.03	0.57	0.54	0	1.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.07	0.24	23.94	4.75	0	34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.91	7.62	11.31	3.82	0	31.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.18	0.89	3.41	0.15	6.08	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2170.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9115.9	0
Białko [g]	10%	NAN	138.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	74.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	283.2	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	252.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.95	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	NAN	2565.65	0
Potas [mg]	10%	NAN	2681.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	418.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1224.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	323.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.49	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	146.17	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	23.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.41	0