

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 3-9.06.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-03
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: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-03				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 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. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas</p>	<p>1. 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%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej</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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</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. <b>K# pasta twarogowa z buraczkami 100.00g</b> składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 35% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], <b>Buraki gotowane</b></p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>K#w łopatka konserwowa 50.00g</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>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>K#o schab pieczony</b>, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p><b>doprawiane IZZ 35%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 21% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-04**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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,</p>	<p>1. Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 250.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</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 kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 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. 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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>7. <b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p><b>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]</p> <p>5. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 250.00g</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%</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko]</b></p> <p>6. K#w polędwica sopočka 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, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, 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 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><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 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d płatki jaglane z serkiem i bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Płatki jaglane 27%, Banan 27%, K# Twaróg półtłusty krajanka 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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 rosole 250.00g</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>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#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 300.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g</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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g</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>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>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-07**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>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>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. <b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 79%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</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 100.00g</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. <b>K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g</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%</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-08**

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</b></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</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</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>owsianymi 250.00g</b> składniki:  <b>Mleko spożywcze 1.5%</b>  <b>tluszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 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. 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>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. <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>agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p>	<p><b>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# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], 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>6. 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>	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <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>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 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%</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Rw mus jabłkowy-marchewkowy 200.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%</b>, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, <b>k# Masło extra 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</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#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	617.1	128.4	751.9	419.7	139.1	2056.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2605	542.2	3149.5	1763.9	582.5	8643.3	0
Białko [g]	10%	NAN	24.8	5.5	30	14.8	8.6	83.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	2.5	34.1	15.5	6.7	72.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	1.6	5.2	4.1	0.6	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	15	4.9	3.7	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	8.4	5.1	1.9	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	13.9	0	18	43.2	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	101.11	21.29	84.51	55.81	11.3	274.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.01	18.23	15.91	5.3	1.34	61.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.02	6.87	1.28	0.62	12.78	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.32
Sód [mg]	10%	NAN	1262.62	48.6	229.12	498.09	25.64	2064.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	237	625.24	200.51	263.97	1777.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	3.6	78.87	26.25	8.59	402.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	12	199.56	19.84	114.52	592.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	19.8	73.88	14.56	21.98	166.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.23	3.68	0.94	0.46	6.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	4.5	10.91	6.66	3.2	35.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.27	1.07	0	2.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.12	5.83	2.94	1.35	12.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.37	0.03	0.03	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.28	0.04	0.06	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.28	3.03	0.22	1.92	6.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.7	6.55	3.99	1.92	21.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.13	0.63	1.38	0.07	5.16	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	688.8	136.3	601.7	473.1	88.9	1989	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2906.4	576.4	2529.5	1998.3	372.1	8382.9	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	2.2	48.5	20.4	5.4	113.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	1.1	19.1	9.7	4.7	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.3	3.7	3	3.1	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	8.4	1.4	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	4.7	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	108.2	0	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.57	31.07	62.59	76.2	6.21	280.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	11.33	14.66	2.47	6.21	49.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	3.64	7.66	0.54	0	16.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.25
Sód [mg]	10%	NAN	1185.31	10.44	223.6	1291.05	270	2980.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	623.91	250.82	2238.3	135.13	0	3248.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.33	32.42	195.3	11.98	0	559.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	476.02	26.79	684.33	17.29	0	1204.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	9.29	147.07	13.33	0	250.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.1	0.68	3.64	0.36	0	6.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	10.56	112.28	4.05	0	138.98	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.05	0	0.41	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.71	4.18	1.51	0	8.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.04	0.44	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.07	0.65	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.08	0.35	22.25	0.2	0	23.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.34	67.37	2.42	0	83.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0.02	0.62	3.58	0.75	7.45	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	657.4	190.1	612.3	427.3	145.9	2033.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2770.8	804.7	2584.1	1796.6	612	8568.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	7.6	20.7	18.8	6.5	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	2.3	13.7	15.5	5.5	53.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.9	1.9	3.5	0.5	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	6	5.5	2.9	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	3.4	5.2	1.7	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	14.4	0	0.3	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.78	34.9	102.84	53.41	18.67	310.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.98	7.57	14.37	3.17	3.88	42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	0.61	2.75	0.7	2.52	12.38	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.72
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.2
Sód [mg]	10%	NAN	1085.32	6.99	112.76	461.95	44.87	1711.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	443.82	142.23	826.2	112.45	316.75	1841.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	279.46	3.14	34.3	12.79	44.27	373.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	288.46	7.2	132.97	11.35	118.12	558.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.99	12.24	50.01	6.07	39.78	147.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.18	1.82	0.47	1.41	5.34	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.67	2.7	17.34	8.1	7.29	42.11	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.64	0	0.28	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	0.07	2.37	3.27	1.23	8.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.17	0.02	0.17	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.03	0.12	0.03	0.18	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.16	3.42	0.31	0.82	5.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	1.61	10.4	4.85	4.37	25.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0.01	0.31	1.28	0.12	4.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	681.4	111.6	615.6	452.7	149.8	2011.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2876.2	470.9	2600.6	1908.6	625	8481.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.3	0.9	38.3	20.1	10.8	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	0.9	9	11.7	9.4	45.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	2.5	3.3	6.4	18.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	2	3.5	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.2	1.9	4	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	112.7	55.3	0	178.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.95	27.22	99.74	67.23	5.4	307.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.77	21.82	12.46	2.94	5.4	56.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.33	4.5	8.99	1.4	0	18.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.96
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.4
Sód [mg]	10%	NAN	1231.3	4.5	311.18	609.48	54	2210.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	484.23	301.5	1103.97	348.88	0	2238.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	260.29	9	94.39	27.52	0	391.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	260.74	20.25	202.86	125.98	0	609.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.12	6.75	55.27	27.25	0	124.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.89	0.67	2.37	1.17	0	5.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	17.25	10.45	20.56	0	60.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.28	1.78	0	3.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.15	0.85	0.99	1.86	0	5.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.06	0.16	0.08	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.05	0.16	0.13	0	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.98	0.36	2.98	3.31	0	7.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	10.35	6.27	4.17	0	28.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.01	0.86	1.69	0.15	5.52	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	677.5	162.3	560.1	372.2	171.9	1944.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2855	684.7	2363.3	1567.2	724.1	8194.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	3.9	34.8	13	5.5	91.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	2.5	9.7	11.4	4.3	46.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	0.4	1.7	3.1	0.5	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.7	3.8	3.6	1.9	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.9	2.7	3.7	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	40.9	105.7	0	157.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.13	32.88	88.56	54.49	28.58	299.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	9.97	12.65	4.07	5.16	47.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	4.06	10.41	0.58	2.07	20.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.64
Sód [mg]	10%	NAN	1119.7	3.67	199.5	527.92	58.53	1909.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	247.73	1225.86	181.19	166.51	2311.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	21.29	134.04	27.19	24.9	488.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	138.9	382.38	79.17	18.95	865.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.84	42.1	132.39	17.31	10.73	238.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	1.51	5.66	1.08	0.43	9.48	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.22	7.66	52.87	4.43	3.25	80.46	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.29	1.52	0	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.8	2.28	1.97	0.95	8.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.15	0.64	0.05	0.02	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.51	0.17	0.03	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.4	4.87	0.22	0.25	6.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.59	19.48	2.66	1.95	36.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.01	0.55	1.46	0.16	4.77	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-08

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	685.1	105	637.9	510.7	88.9	2027.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	445.2	2666.2	2153.6	372.1	8527.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1	32.2	20.7	5.4	88.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	33.3	13.4	4.7	66.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	9	3.7	3.1	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	15.9	3.6	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	4.7	4.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	0	0	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	25.38	55.83	76.91	6.21	275.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	20.73	14.32	3.51	6.21	65.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	7.04	0.6	0	14.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.43
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	1.08	327.09	904.08	270	2808.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	762.7	145.56	0	1875.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	52.74	14.88	0	354.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	264.58	18.55	0	672.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	52.23	14.39	0	179.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.43	0.44	0	5.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	14.49	6.27	0	38.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	2.45	2.32	0	7.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.68	0.03	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.33	0.01	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	7.38	0.22	0	8.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	8.69	3.76	0	23.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.9	2.51	0.75	7.02	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-09

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	714.8	91.8	652.5	387.4	149.8	1996.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3013.9	387.3	2747	1633	625	8406.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	1.4	41.9	19.7	10.8	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.5	16.6	10.5	9.4	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0.1	5.5	4	6.4	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	4.6	1.4	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0.1	2.8	3.1	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	90.4	0	0	334.2	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.75	22.82	89.27	53.82	5.4	280.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.4	16.65	21.61	3.37	5.4	60.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	4.93	10.98	0.64	0	20.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.88
Sód [mg]	10%	NAN	834.16	75.23	317.28	782.55	54	2063.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	484.25	468.36	2061.98	152.41	0	3167.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.82	36.72	211.41	8.74	0	550.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.06	40.86	575.29	11.35	0	977.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.8	27.9	130.34	5.77	0	206.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.75	3.62	0.41	0	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	9.39	40.12	10.35	0	66.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.68	1.01	0	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.99	0.63	2.49	1.98	0	7.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.07	0.4	0.03	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.09	0.55	0.02	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.63	17.32	0.51	0	18.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	5.63	24.07	6.2	0	39.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.2	0.88	2.17	0.15	5.15	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2008.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8457.8	0
Białko [g]	10%	NAN	95.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	289.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.47	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	56	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2249.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2351.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	445.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	782.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	66.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.62	0