

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.05-2.06.2024

## ROK , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-05-27
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	0 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów:</b> 51%, <b>białka:</b> 20%, <b>tłuszczów:</b> 29%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-27				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu,</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 120.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa brokułowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%</b>, <b>Jaja kurze całe 22%</b>, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>4. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka</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 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. 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>,</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>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>prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktosa</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-28**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda,</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Szpinak mrożony 16%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</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. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. <b>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, 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>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K#o schab duszony w lubczyku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-05-29**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier,</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 33% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 33%</b>, Gruszka 33%</p>	<p>1. 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>Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna</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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 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</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. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p><b>perłowa 30%</b></p> <p>4. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g</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>5. <b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba Scomber Scomber</b> (SS) lub <b>Scomber Japonicus</b> (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Srodkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-30**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. <b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b></p> <p>2. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</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,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do</b></p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</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>pietruszką, <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. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</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. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>6. Ziemiaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p><b>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 poledwica sopocka rzeźnika 70.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. 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>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-31**

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 brązowym ryżem 250.00g</b> składniki:</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Banan 50.00g składniki: Banan</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p><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# 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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>7. K# twarózek z natką pietruszki 70.00g 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>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>100%</p>	<p>2. <b>K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, 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>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	
---	-------------	--	---	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Jabłko 50.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-02

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</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</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</p> <p>6. <b>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.7	77	631.2	442.9	149.8	1977.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	325.3	2654.8	1864.9	625	8319.3	0
Białko [g]	10%	NAN	34	3.3	29.1	23.2	10.8	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	1.5	21.7	10.3	9.4	60.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0.9	5.9	2.9	6.4	23.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	8.3	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	3.8	4.5	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	129.6	0	0	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.92	12.77	80.38	68.91	5.4	267.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	10.94	43.75	2.09	5.4	76.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	0.61	1.51	9.49	0	21.1	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.14
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.76
Sód [mg]	10%	NAN	1136.26	29.16	149.24	1469.88	54	2838.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	142.2	550.94	406.93	0	1637.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	2.16	135.96	51.13	0	461.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	7.2	490.47	265.51	0	1032.03	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	11.88	121.83	92.8	0	277.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.14	3.46	3.52	0	8.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	2.7	89.58	7.87	0	115.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.93	1.01	0	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0.07	2.61	2.6	0	7.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.01	0.2	0.31	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.03	0.58	0.14	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.17	3.46	5.26	0	10.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.61	13.84	4.72	0	29.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0.08	0.41	4.08	0.15	7.09	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	674.8	91.6	482.5	502.1	186	1937.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2841	386.3	2033.3	2102.7	778.7	8142.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	3.5	22.8	20.4	7.5	86.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	2.2	12.1	21.2	8.7	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.2	3.6	3.9	0.8	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	3.1	6.1	4.4	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0.1	1.8	6.6	2.5	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	14.2	38.5	0	63.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.31	14.88	72.9	62.03	20.27	270.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.54	12.82	9	3.58	0.42	40.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.31	1.18	4.77	9.69	1.93	26.89	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.87
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.91
Sód [mg]	10%	NAN	913.15	49.27	506.94	621.69	647.95	2739.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.03	178.2	238.47	686.06	185.59	1891.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.76	91.8	61.48	63.83	21.31	533.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	425.62	15.18	104.13	338.38	139.99	1023.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	14.51	31.3	97.85	83.87	324.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.37	1.83	4.14	1.12	10.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.6	19.23	14.86	18.03	10.31	72.05	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.27	1.78	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	0.1	1.58	4.01	1.6	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.02	0.07	0.34	0.13	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.05	0.12	0.24	0.04	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	0.24	1.69	8.39	0.62	12.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	11.54	8.91	10.82	2.67	39.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.53	0.13	1.4	1.72	1.79	6.84	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	652.5	221.3	574.8	475.9	88.9	2013.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2746.4	933.2	2418.2	2000	372.1	8470.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32	7.4	39.8	15.2	5.4	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.3	4.2	16.4	14.4	4.7	57.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	1.1	3.2	4	3.1	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	1.1	7	2.3	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	1.3	4.2	4.7	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	92.4	0.1	0	229.9	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.24	40.36	71.29	75.96	6.21	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.7	7.38	19.04	3.85	6.21	51.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.47	4.05	8.86	9.62	0	33.02	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.42
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.99
Sód [mg]	10%	NAN	1067.59	21.15	385.62	809.78	270	2554.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	585.39	223.65	1336.78	481.77	0	2627.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.72	29.7	226.49	46.29	0	592.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.19	201.59	565.89	267.75	0	1377.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.01	61.65	117.81	96.09	0	330.57	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.28	1.88	3.78	3.48	0	11.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.98	48.16	12.8	0	78.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.42	1.01	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	0.76	3.74	2.99	0	9.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.19	0.32	0.32	0	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.07	0.48	0.12	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.75	0.4	17.36	5.6	0	25.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	1.19	28.9	7.14	0	46.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.96	0.05	1.07	2.24	0.75	6.38	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	688.1	173.8	642.6	419	130.9	2054.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	731.9	2701.8	1762.8	548.1	8641.6	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	8.9	42.4	23.9	14.8	125.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	4.6	21.5	11	6.7	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.9	3.4	3.5	4.4	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	1	8.8	1.9	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.4	5.4	4.3	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	63.4	115.5	0	0	189.3	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.22	25.05	72.48	60	2.7	259.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.83	10.13	2.91	2.02	34.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.17	2.13	5.35	8.25	0	24.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.05
Sód [mg]	10%	NAN	1277.11	79.19	214.98	1554.48	324	3449.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	466.59	270.63	853.49	434.83	0	2025.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.32	101.72	66.56	40.42	0	484.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.74	170.05	111.89	232.75	0	784.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	65.22	36.54	81.19	0	233.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	1.43	1.6	3.03	0	7.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	8.62	61.69	11.62	0	91.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.3	0.26	1.01	0	2.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	0.58	3.95	2.75	0	9.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.16	0.09	0.28	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.14	0.17	0.11	0	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	0.93	2.13	4.91	0	9.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	5.17	37.01	6.97	0	54.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0.21	0.59	4.31	0.89	8.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-31

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	763.3	182	539.7	414.8	149.8	2049.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3208.1	768.1	2260.3	1743.5	625	8605.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	6.2	22.9	20.4	10.8	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.8	3.3	24.7	12.1	9.4	74.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	1.2	4.4	4.9	6.4	26.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	12.1	1.9	0	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0.8	5.3	4.4	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	308	0	0	318.3	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	33.06	59.08	60.18	5.4	262	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.56	12.41	8.01	2.21	5.4	43.61	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.05	2.62	5.56	8.34	0	26.59	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.03
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.38
Sód [mg]	10%	NAN	928.32	27	393.33	1076.58	54	2479.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	574.78	280.08	776.81	356.53	0	1988.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.89	17.28	142.11	48.52	0	498.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	361.5	125.91	293.68	234.55	0	1015.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.59	49.68	59.97	97.39	0	298.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.91	1.23	4.13	3.21	0	10.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	3.37	213.57	6.37	0	236.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.66	1.01	0	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.28	0.47	3.71	2.42	0	9.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.12	0.2	0.26	0	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.08	0.61	0.12	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	0.43	2.62	4.58	0	10.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	2.02	16.87	3.82	0	30.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0.07	1.09	2.99	0.15	6.19	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	702.9	160.5	625.8	347.8	88.9	1926.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2953.9	676.8	2628.5	1462.5	372.1	8094	0
Białko [g]	10%	NAN	29	5.9	31.8	20.2	5.4	92.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	3.3	21.8	10	4.7	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	1.1	5.7	3.6	3.1	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7	0.7	9	1.8	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0.8	3	4.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	0	45.4	0	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.64	27.93	79.39	47.38	6.21	261.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.6	8.13	7.54	2.58	6.21	39.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.28	2.76	8.04	6.61	0	27.7	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.68
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.45
Sód [mg]	10%	NAN	753.58	27.45	244.18	813.96	270	2109.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.59	162.63	551.04	310.18	0	1852.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.03	16.38	34.65	41.23	0	394.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.53	120.96	188.19	183.61	0	996.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.73	36.18	36.38	64.9	0	245.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.18	1.82	2.53	0	8.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	27.61	3.45	22.39	7.87	0	61.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.34	0	0.93	1.01	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	0.54	1.8	2.29	0	7.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.12	0.35	0.21	0	1.24	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.04	0.26	0.11	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.88	0.29	5.31	3.56	0	13.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.44	2.06	13.43	4.72	0	30.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.07	0.67	2.26	0.75	5.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	670.6	263.8	673.4	390.7	78.8	2077.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.3	1109.5	2833.4	1643.8	331.6	8735.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	10.5	43.6	18.5	5.5	110.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	7.9	19.6	10.1	2.7	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.9	5	2.9	1.7	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	1.7	7.1	1.9	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	3.3	4	4.4	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	84	0	0	409.3	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.61	39.26	84.82	60.72	8.1	284.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	5.07	17.63	2.5	7.55	45.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.33	3.66	8.56	8.65	0	32.23	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.93
Sód [mg]	10%	NAN	760.5	34.96	381.54	1181.43	54	2412.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.39	232.6	1133.84	438.88	0	2577.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	326.41	34.35	96.08	44.47	0	501.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	601.67	257.51	388.89	231.85	0	1479.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	85.18	76.83	81.64	0	357.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	2.12	2.55	3.26	0	12.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	0	19.73	13.5	0	236.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.19	2.12	3.33	2.84	0	11.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.27	0.22	0.29	0	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.08	0.34	0.13	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.96	0.83	14.45	4.92	0	25.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	0	11.84	8.1	0	25.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.09	1.05	3.28	0.15	6.03	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2005.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8429.7	0
Białko [g]	10%	NAN	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	206	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	270.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.49	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	2654.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	2085.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	495.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1101.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	295.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	127.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.63	0