

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 1-7.07.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-01
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, 2024-07-01				
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 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 brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar,</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</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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. <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)]</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# twaróg (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>,</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g 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>regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. 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>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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p><b>korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K#o duszona roladka drobiowa z włośczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włośczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>6. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-02**

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 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>1. <b>K#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</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 kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włośczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemiaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>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>0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>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%</b> <b>tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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 30.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. <b>K#w polędwica sopočka rzeźnika 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-03

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%</b>, <b>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>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa 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, 2024-07-04

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><b>#k ser twarogowy chudy 80.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#d płatki jaglane z serkiem i truskawką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Płatki jaglane 27%, Truskawki 20%, 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 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, 2024-07-05**

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 200.00g</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, 2024-07-06**

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 krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 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 brzoskwinowy 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 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%</b> tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, k# <b>Masło extra 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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. <b>K# twaróg (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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, gorczyce, seler</b>]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-07

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%</b>, <b>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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# 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%</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>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>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%</li> <li><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%</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>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-01

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	612.3	128.4	671.7	503.4	185.4	2101.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2585.3	542.2	2835.1	2119.4	776.7	8858.9	0
Białko [g]	10%	NAN	25.9	5.5	43.5	22.3	11.5	108.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	2.5	12.8	15.7	8.9	52.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.6	2.3	3.2	0.8	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	4.7	5.9	4.9	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	3.4	5.4	2.5	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	80	1	24	116.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.3	21.29	99.13	68.59	15.07	304.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.97	18.23	16.17	4.49	1.79	61.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.02	7.34	0.77	0.83	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	NAN	1172.62	48.6	267.08	640.85	34.19	2163.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	237	1076.13	175.04	351.96	2290.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	3.6	68.33	70.59	11.45	439.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	12	522.62	142.8	152.7	1076.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	19.8	135.29	16.66	29.31	237.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.23	5.09	0.71	0.62	7.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	4.5	8.86	9.39	4.27	37.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.03	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.12	2.22	3.21	1.8	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.61	0.04	0.04	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.52	0.28	0.08	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.28	17.02	0.29	2.57	20.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.7	5.31	5.63	2.56	22.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0.13	0.74	1.78	0.09	5.4	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-02

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	688.8	133.3	601.7	473.1	88.9	1985.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2906.4	563.3	2529.5	1998.3	372.1	8369.9	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	4.3	48.5	20.4	5.4	115.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	2.3	19.1	9.7	4.7	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	1	3.7	3	3.1	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.3	8.4	1.4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.3	4.7	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	108.2	0	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.57	24.2	62.59	76.2	6.21	273.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	10.92	14.66	2.47	6.21	48.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.93	7.66	0.54	0	14.08	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.99
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.34
Sód [mg]	10%	NAN	1185.31	27.64	223.6	1291.05	270	2997.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	623.91	51.18	2238.3	135.13	0	3048.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	319.33	7.29	195.3	11.98	0	533.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	476.02	58.47	684.33	17.29	0	1236.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	17.42	147.07	13.33	0	258.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.1	0.52	3.64	0.36	0	6.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	0	112.28	4.05	0	128.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.41	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.18	4.18	1.51	0	8.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.05	0.44	0.03	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.01	0.65	0.01	0	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.08	0.11	22.25	0.2	0	23.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	0	67.37	2.42	0	77.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0.07	0.62	3.58	0.75	7.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-03

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	657.4	105	612.3	427.3	145.9	1948.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2770.8	445.2	2584.1	1796.6	612	8209	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	1	20.7	18.8	6.5	77.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.3	13.7	15.5	5.5	51.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	1.9	3.5	0.5	11.7	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	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	14.4	0	0.3	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.78	25.38	102.84	53.41	18.67	301.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.98	20.73	14.37	3.17	3.88	55.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	1.83	2.75	0.7	2.52	13.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.31
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.42
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.27
Sód [mg]	10%	NAN	1085.32	1.08	112.76	461.95	44.87	1706	0
Potas [mg]	10%	NAN	443.82	426.6	826.2	112.45	316.75	2125.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	279.46	6.48	34.3	12.79	44.27	377.32	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	288.46	21.6	132.97	11.35	118.12	572.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.99	35.64	50.01	6.07	39.78	170.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.43	1.82	0.47	1.41	5.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	17.34	8.1	7.29	47.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.28	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	0.22	2.37	3.27	1.23	8.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.17	0.02	0.17	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.1	0.12	0.03	0.18	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.51	3.42	0.31	0.82	5.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	10.4	4.85	4.37	28.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0	0.31	1.28	0.12	4.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-04

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	705.1	164	615.6	452.7	149.8	2087.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2979.3	694	2600.6	1908.6	625	8807.8	0
Białko [g]	10%	NAN	39.8	7.4	38.3	20.1	10.8	116.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	2.3	9	11.7	9.4	45.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	0.9	2.5	3.3	6.4	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	2	3.5	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	1.9	4	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	112.7	55.3	0	179.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.28	28.49	99.74	67.23	5.4	310.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	2.23	12.46	2.94	5.4	38.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.33	0.48	8.99	1.4	0	14.21	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	1250.74	6.94	311.18	609.48	54	2232.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	553.35	35.95	1103.97	348.88	0	2042.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	329.41	8.19	94.39	27.52	0	459.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	433.54	6.75	202.86	125.98	0	769.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.6	3.14	55.27	27.25	0	127.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	0.23	2.37	1.17	0	4.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	14.84	10.45	20.56	0	57.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.28	1.78	0	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.02	0.99	1.86	0	5.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0	0.16	0.08	0	0.39	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.01	0.16	0.13	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	0.07	2.98	3.31	0	7.49	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	8.9	6.27	4.17	0	26.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.01	0.86	1.69	0.15	5.58	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-05

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	677.5	162.3	576.7	372.2	171.9	1960.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2855	684.7	2432.9	1567.2	724.1	8264	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	3.9	35.5	13	5.5	92.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	2.5	9.8	11.4	4.3	46.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	0.4	1.7	3.1	0.5	14.6	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	2.8	3.7	1	12	-
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	92.59	54.49	28.58	303.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	9.97	14.65	4.07	5.16	49.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	4.06	12.28	0.58	2.07	21.93	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.73
Sód [mg]	10%	NAN	1119.7	3.67	232.49	527.92	58.53	1942.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	247.73	1373.68	181.19	166.51	2459.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	21.29	151.72	27.19	24.9	506.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	138.9	409.33	79.17	18.95	892.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.84	42.1	141.48	17.31	10.73	247.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	1.51	5.97	1.08	0.43	9.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	7.66	59.36	4.43	3.25	86.95	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	2.6	1.97	0.95	8.41	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.15	0.66	0.05	0.02	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.54	0.17	0.03	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.4	5.32	0.22	0.25	7.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.59	23.38	2.66	1.95	39.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.01	0.64	1.46	0.16	4.85	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-06

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	685.1	105	601.8	502.4	78.8	1973.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	445.2	2528.4	2120	331.6	8315.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1	38.7	21.7	5.5	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	18.8	12	2.7	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	5	2.8	1.7	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	6.3	3.7	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	3.5	4.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.6	0.5	0	85.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	25.38	75.26	76.96	8.1	296.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	20.73	14.4	3.67	7.55	66.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	12	0.6	0	19.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.92
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	1.08	250.03	907.49	54	2518.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	1093.38	170.75	0	2231.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	123.12	40.07	0	449.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	395.3	81.53	0	866.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	77.33	16.75	0	206.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.18	0.49	0	5.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	9.56	6.27	0	33.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	2.59	2.33	0	7.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.21	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.34	0.14	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	13.64	0.27	0	15.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	5.73	3.76	0	20.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.69	2.52	0.15	6.29	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-07

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	714.8	35.7	652.5	387.4	149.8	1940.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3013.9	150.9	2747	1633	625	8170	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	0.7	41.9	19.7	10.8	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.1	16.6	10.5	9.4	54.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	5.5	4	6.4	22.2	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	2.8	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	90.4	0	0	334.2	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.75	8.56	89.27	53.82	5.4	265.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.4	5.54	21.61	3.37	5.4	49.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.36	10.98	0.64	0	16.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.81
Sód [mg]	10%	NAN	834.16	2.16	317.28	782.55	54	1990.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	484.25	144	2061.98	152.41	0	2842.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.82	6.48	211.41	8.74	0	520.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.06	17.28	575.29	11.35	0	953.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.8	5.76	130.34	5.77	0	184.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.43	3.62	0.41	0	6.59	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.67	1.62	40.12	10.35	0	58.76	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.15	0	0.68	1.01	0	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.99	0.53	2.49	1.98	0	7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.4	0.03	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.03	0.55	0.02	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.65	17.32	0.51	0	18.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	0.97	24.07	6.2	0	35.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0	0.88	2.17	0.15	4.97	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8427.9	0
Białko [g]	10%	NAN	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.6	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	293.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.17	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2221.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	2434.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	469.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	909.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	204.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.55	0