

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 24-30.06.2024 rok, Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-06-24
<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: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 26%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>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. ]</li> <li>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).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nektarynka 80.00g</li> <li>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%. Sól biała 0%</li> <li>3. <b>K# racuchy z jabłkiem prażonym 200.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 550 42%, Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 33%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 8% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Drożdże babuni 3%, Cukier 1%, Sól biała 0%</li> <li>4. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>5. <b>K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, <b>k# Ser twarogowy chudy 22%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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)]</li> <li>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li>7. K# serek wiejski krasnystaw 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>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).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. <b>K# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li>6. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>5. K# pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 150.00g 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%</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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 iźż 100.00g</b></li> <li>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>]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 200.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li> <li><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%</li> <li><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%</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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (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, ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser</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>

witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]			<b>twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%	
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-27</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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)]</li> <li>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. ]</li> <li>7. K#w polędwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>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%</li> <li>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>5. Brokuły ugotowane 150.00g</li> <li>6. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>5. K#w polędwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li>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.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>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>konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-28</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>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. ]</li> <li><b>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw płatki jaglane z truskawkami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Truskawki 36%, Płatki jaglane 21%</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 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]</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 17% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</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>

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).]				
---	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</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>Arbuz 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K# sos 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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li><b>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-30

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, 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>Banan 120.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>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 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>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IZZ 4%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	742.5	174.4	639	511.2	149.8	2216.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.4	735.6	2684.9	2155.7	625	9332.8	0
Białko [g]	10%	NAN	38.5	6.4	22.4	21.1	10.8	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.8	3.3	23.7	13	9.4	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	1.1	4.7	2.9	6.4	23	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0.7	10.8	1.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.8	6	3.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	55	0.3	0	69.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.98	30.98	85.17	77.83	5.4	308.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.35	10.25	16.35	5.33	5.4	55.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	2.72	2.42	1.15	0	10.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.6
Sód [mg]	10%	NAN	1251.43	27.27	144.76	1288.54	54	2766	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	256.41	506.08	209.29	0	1482.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	21.06	101.56	41.34	0	515.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	137.07	214.17	87.79	0	724.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	44.19	41.12	28.47	0	153.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	1.41	2.12	1.13	0	5.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	8.22	22.08	10.02	0	50.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.55	1.01	0	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	1.38	3.56	1.73	0	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.12	0.19	0.09	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.06	0.24	0.16	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.28	3.09	0.64	0	4.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.93	3.05	4.84	0	19.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.07	0.4	3.57	0.15	6.91	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	788.4	91.6	895.2	407.3	139.5	2322.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.8	386.3	3767.1	1709	584	9770.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33	3.5	36.7	11.6	5.6	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	2.2	27.4	16.4	6.5	72	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.2	4.6	2.7	0.6	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	11.5	6.6	3.3	25.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	6.1	5.9	1.8	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	41	0	0	55.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.49	14.88	128.35	55.1	15.2	337.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.97	12.82	18.86	5.01	0.31	61.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.8	1.18	6.25	3.8	1.45	18.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.27
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.65
Sód [mg]	10%	NAN	1004.23	49.27	199.62	647.47	485.96	2386.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	659.53	178.2	1430.16	179.88	139.19	2586.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	380.3	91.8	84.04	35.25	15.98	607.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	504.24	15.18	227.65	51.28	104.99	903.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	14.51	75.21	21.29	62.9	278.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.37	3.77	1.42	0.84	9.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	19.23	49.68	10.29	7.73	94.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.78	1.01	0	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.1	4.03	3.71	1.2	11.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.02	0.2	0.08	0.1	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.05	0.34	0.07	0.03	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.78	0.24	5.26	0.73	0.46	7.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	11.54	20.01	6.17	2	43.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.78	0.13	0.55	1.79	1.34	5.96	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	785.8	203.5	603.8	499.7	149.8	2242.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3309.7	859.8	2541.9	2103.9	625	9440.5	0
Białko [g]	10%	NAN	40.6	6.8	38.6	18.2	10.8	115.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21	3.3	15.6	15.5	9.4	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.1	3	4.5	6.4	22.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	6.5	1.5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.7	4.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	0	83.9	0.2	0	352.1	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.96	37.61	81.6	72.41	5.4	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.57	17.45	20.31	6.48	5.4	67.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.18	2.4	9.3	1.4	0	20.29	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.9
Sód [mg]	10%	NAN	1258.52	28.35	543.64	960.83	54	2845.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.2	336.33	1264.24	196.42	0	2404.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.66	25.38	213.98	31.44	0	656.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	432.17	133.11	568.88	48.91	0	1183.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.78	38.43	117.81	11.02	0	216.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	1.41	3.54	0.51	0	7.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	15	44	7.91	0	77.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.26	0	0.28	1.01	0	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.29	0.51	3.67	1.86	0	8.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.23	0.33	0.03	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.07	0.46	0.08	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.56	17.07	0.43	0	18.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	9	26.4	4.74	0	46.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	0.07	1.51	2.66	0.15	7.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-27

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	705.5	66.9	813.5	458.8	138	2183	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2971.3	282.5	3424.6	1936.7	577.4	9192.7	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	0.5	44.6	22.5	8.7	113.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	0.5	23.9	10.5	6.8	61.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	0	3.5	3.1	0.7	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0	10.4	1.4	3.7	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0.1	6.2	3.1	2	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	102.6	0	18	136	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.15	16.33	107.93	68.57	11.05	302.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.68	13.09	14.83	3.91	1.42	51.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.39	2.7	6.2	0.45	1.4	16.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.21
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.95
Sód [mg]	10%	NAN	1355.81	2.7	218.29	1507.86	26.13	3110.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.28	180.9	1552.72	110.02	282.25	2659.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.6	5.4	88.16	10.36	11.29	502.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.89	12.15	215.7	11.89	128.64	702.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	4.05	75.02	5.77	33.89	166.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.4	2.38	0.33	0.53	4.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.29	10.35	80.7	6.97	5.97	111.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.27	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	0.51	4.6	1.75	1.38	10	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.04	0.22	0.02	0.08	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.03	0.26	0.02	0.06	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.21	4.37	0.3	2.37	7.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	6.2	48.42	4.18	1.92	65.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.76	0	0.6	4.18	0.07	7.77	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-28

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	777	162.5	637.1	483.5	149.8	2210.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3277.5	688.3	2666	2034.4	625	9291.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	5.1	23.8	16.1	10.8	88.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	1.5	30.2	15	9.4	73.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	0.2	5	2.7	6.4	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	0	15.2	5.1	0	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0.1	7	5	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	309	0	0	323.1	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.63	32.58	71.35	72.61	5.4	308.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.46	3.96	9.98	3.51	5.4	47.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	1.15	8.2	3.43	0	19.52	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	31.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.5
Sód [mg]	10%	NAN	1017.55	2.45	417.27	1145.55	54	2636.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	85.56	1788.44	64.83	0	2538.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	18.39	153	15.51	0	556.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	16.07	433.69	13.2	0	874.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	7.05	110.43	15.55	0	228.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	0.51	4.97	0.45	0	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	35.35	236.64	3.94	0	283.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.66	1.01	0	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.06	4.83	2.87	0	9.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.37	0.01	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.03	0.72	0.02	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.17	5.83	0.1	0	8.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	21.21	30.71	2.36	0	58.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	0	1.15	3.18	0.15	6.59	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-29

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	830.9	65.3	758.4	462.6	88.9	2206.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3495.2	277.2	3194.5	1952.2	372.1	9291.4	0
Białko [g]	10%	NAN	35.3	1	34.6	22.1	5.4	98.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.3	0.1	21.1	10.9	4.7	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	0	5.5	3.7	3.1	21.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.8	0	9	1.4	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	3	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.7	0	45.4	0	0	108.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.59	15.12	109.76	69.16	6.21	316.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.45	13.68	10.98	4.07	6.21	52.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.86	0.54	4.88	0.51	0	12.81	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.9
Sód [mg]	10%	NAN	906.76	1.8	244.35	1038.06	270	2460.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	908.47	234	551.08	70.06	0	1763.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.97	10.8	35.73	14.41	0	452.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.79	16.2	188.19	11.89	0	825.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.17	3.6	36.78	6.04	0	165.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	0.36	1.86	0.39	0	6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.97	15	22.39	4.72	0	69.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.93	1.01	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.91	0.13	1.8	1.59	0	6.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0.12	0.35	0.01	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.03	0.26	0.03	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.47	0.34	5.31	0.1	0	9.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	9	13.43	2.83	0	33.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0	0.67	2.88	0.75	6.15	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-30

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	777	243.3	737.6	456.6	78.8	2293.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3270.2	1027.9	3100.1	1926.9	331.6	9657	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	6.8	43.5	20.7	5.5	114.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.7	3.5	23.7	10.7	2.7	64.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	1.2	3.1	3.1	1.7	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0.7	11.7	1.4	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0.8	6.4	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	101.8	0	0	430.9	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.56	47.87	92.48	69.45	8.1	323.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.74	24.5	15.1	3.76	7.55	69.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.18	3.69	10.32	0.7	0	19.91	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.53
Sód [mg]	10%	NAN	949.53	27.63	347.78	1436.67	54	2815.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	627.44	528.93	1728.77	112.45	0	2997.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.39	21.06	115.3	12.79	0	540.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	462.07	138.51	509.28	11.35	0	1121.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.27	70.47	119.02	6.04	0	245.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	1.48	3.74	0.47	0	8.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.2	8.1	33.78	8.1	0	254.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	0.74	1.01	0	4.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.42	0.6	4.72	1.81	0	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.14	0.36	0.02	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.91	0.14	0.44	0.03	0	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.73	17.2	0.31	0	18.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.94	4.85	20.27	4.85	0	35.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0.07	0.96	3.99	0.15	7.03	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2239.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9425.2	0
Białko [g]	10%	NAN	102.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	66.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	210.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	315.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.78	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2717.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	2347.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	547.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	904.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	207.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.9	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	134.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	43.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.79	0