

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 10-16.06.2024 rok , Catering Królewicz

|   |   |
|---|---|
| <b>Ile dni:</b>   | 7   |
| <b>Termin rozpoczęcia:</b>  | 2024-06-10  |
| <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><br><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: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</b>   |

## Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| I śniadanie   | II śniadanie   | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# 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 curry z kurczakiem+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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 pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, 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%</li> </ol> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>7. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  | <p>suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>7. <b>K# sos pieczarkowy z fasolą 200.00g</b> składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 29%, Woda wodociągowa 24%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 3%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> | <p>czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p> |
|---|--|--|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11**

| I śniadanie   | II śniadanie  | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|---|--|---|
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p> | <p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>3. Stonecznik nasiona 15.00g</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, <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 nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata wodociągowa 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian 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 serowa z brokułem</b></p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>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>6. K#w łopatkka 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>]</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>100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p> | <p><b>50.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> |  |
|---|--|--|---|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-06-12**

| I śniadanie   | II śniadanie  | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|--|---|
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p> <p>3. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki:</p> | <p>1. K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 150.00g składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny</p> |

|   |  |   |  |                   |
|---|--|---|--|-------------------|
| <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b><br/>[składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b><br/>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> |  | <p>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Rw pulpety drobiowe pieczone 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. <b>K# serek homogenizowany naturalny 100.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> | <p>MIELONY 0%</p> |
|---|--|---|--|-------------------|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13**

| 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>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Stonecznik nasiona 15.00g</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Olej rzepakowy uniwersalny</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,</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> |

|  |               |   |  |  |
|--|---------------|---|--|--|
| <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> | <p>10.00g</p> | <p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>6. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p> | <p>100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> |  |
|--|---------------|---|--|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14**

| I śniadanie   | II śniadanie   | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|--|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 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> <li>Ogórek 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

| 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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>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]</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> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 100.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</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# zupa gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Słonecznik nasiona 15.00g</li> </ol> |

rzepakowy uniwersalny 6%,  
**Mąka pszenna typ 550 1%**,  
Koper ogrodowy 0%, Sól biała  
0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16**

| 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 kaszą orkiszową 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li><li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li><li>4. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li><li>5. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</li><li>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li><li>7. <b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mandarynki 55.00g</li><li>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></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# 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>3. <b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li><li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li><li>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>6. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li><li>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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 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>6. <b>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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> |



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-10

| 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               | 686.3              | 121.8        | 845.9   | 480.1   | 140.3             | 2274.6          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2881.4             | 516.3        | 3545    | 2015.9  | 586.5             | 9545.4          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 43.7               | 17.8         | 45.9    | 31.1    | 5.7               | 144.4           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 25.8               | 0.3          | 34.3    | 16.9    | 6.4               | 83.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8.1                | 0            | 4.5     | 2.8     | 0.6               | 16.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.2                | 0            | 16.1    | 6.9     | 3.1               | 32.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.5                | 0.2          | 9.5     | 6.9     | 1.6               | 23.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 5.7                | 0            | 113     | 47.2    | 0                 | 166.1           | 56                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 72.92              | 12.91        | 95.58   | 54.29   | 16.58             | 252.29          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 13.29              | 10.57        | 9.76    | 2.65    | 2.73              | 39.02           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.45               | 2.16         | 14.73   | 6.86    | 3.38              | 33.59           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.61              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 29.18              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 41.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 981.87             | 68.4         | 431.22  | 513.93  | 234.33            | 2229.77         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 381.55             | 507.6        | 1088.97 | 674.34  | 123.61            | 2776.09         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 182.91             | 16.2         | 94.4    | 69.27   | 18.21             | 381             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 237.19             | 37.8         | 337.47  | 419.65  | 14.09             | 1046.22         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 25.35              | 14.4         | 119.54  | 96.06   | 7.83              | 263.19          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 0.95               | 0.9          | 2.73    | 3.16    | 0.31              | 8.06            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.05              | 34.5         | 62.06   | 14.28   | 3.14              | 129.04          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0            | 0.49    | 1.01    | 0                 | 2.56            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.65               | 1.7          | 6.9     | 4.31    | 1.31              | 17.9            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.09               | 0.1          | 0.39    | 0.29    | 0.02              | 0.91            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.45               | 0.07         | 0.33    | 0.31    | 0.02              | 1.2             | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.71               | 1.7          | 7.04    | 13.16   | 0.18              | 22.81           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.03               | 20.7         | 37.23   | 8.57    | 1.88              | 77.42           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.72               | 0.19         | 1.19    | 1.42    | 0.65              | 5.57            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 463.1              | 270.7        | 883.6  | 364.2   | 130.9             | 2112.7          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 1948.9             | 1139.9       | 3725.3 | 1529.2  | 548.1             | 8891.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 22.9               | 25.7         | 46     | 18.5    | 14.8              | 128.1           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13                 | 7.4          | 22     | 12.2    | 6.7               | 61.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 3.8                | 0.8          | 6.8    | 3.9     | 4.4               | 19.9            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.2                | 1.6          | 5      | 2.8     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.6                | 4.5          | 2.8    | 4.6     | 0                 | 15.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 4.6                | 0            | 13.4   | 0.1     | 0                 | 18.2            | 6                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 66.6               | 26.71        | 127.78 | 48.46   | 2.7               | 272.27          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 8.33               | 9.77         | 27.43  | 2.71    | 2.02              | 50.28           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.41               | 3.17         | 5      | 7.03    | 0                 | 21.62           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 28.9               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 29.86              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 41.24              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1202.59            | 67.9         | 298.75 | 782.75  | 324               | 2676            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 373.87             | 346.27       | 482.92 | 380.54  | 0                 | 1583.61         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 138.38             | 40           | 53.48  | 54.73   | 0                 | 286.6           | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 172.05             | 208.08       | 78.8   | 208.24  | 0                 | 667.18          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 38.74              | 80.23        | 29.16  | 69.3    | 0                 | 217.45          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.32               | 1.62         | 1.35   | 2.69    | 0                 | 7               | 0                  |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | NAN               | 14.28              | 57           | 8.05   | 19.54   | 0                 | 98.88           | 0                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | NAN               | 1.02               | 0            | 0.26   | 1.01    | 0                 | 2.3             | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.28               | 4.24         | 2.31   | 2.81    | 0                 | 11.65           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.13               | 0.25         | 0.09   | 0.23    | 0                 | 0.71            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.22               | 0.12         | 0.1    | 0.15    | 0                 | 0.62            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.72               | 1.79         | 2.02   | 3.67    | 0                 | 8.21            | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 8.56               | 34.19        | 4.83   | 11.72   | 0                 | 59.32           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 3.34               | 0.18         | 0.82   | 2.17    | 0.89              | 6.69            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

| 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               | 518.6              | 190.2        | 767.8   | 560.1   | 157.4             | 2194.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2183.1             | 799.5        | 3218.4  | 2346.9  | 661.4             | 9209.5          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 25.7               | 20.7         | 50.9    | 24.8    | 7.5               | 129.7           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 13.6               | 6.4          | 32.1    | 23      | 4.3               | 79.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.1                | 1.2          | 4.5     | 9.3     | 0.5               | 19.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 1.9                | 1.9          | 15.8    | 1.9     | 1.5               | 23.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.5                | 2.9          | 8.6     | 4.4     | 0.8               | 20.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 4.6                | 0            | 214.3   | 0.2     | 0                 | 219.3           | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 77.25              | 13.5         | 73.25   | 68.35   | 24.26             | 256.64          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 7.5                | 9.46         | 9.94    | 9.43    | 3.08              | 39.43           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 8.16               | 2.33         | 9.17    | 9.83    | 4.36              | 33.87           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 25.35              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 30.74              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 43.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1738.4             | 67.23        | 547.1   | 782.05  | 15.36             | 3150.15         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 294.99             | 490.05       | 1482.08 | 546.88  | 174.71            | 2988.73         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 140.59             | 17.95        | 125.08  | 70.82   | 22.79             | 377.25          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 161.54             | 186.3        | 769.35  | 278.13  | 29.37             | 1424.69         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 52.65              | 83.7         | 211.78  | 88.2    | 10.9              | 447.25          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.31               | 2.7          | 5.14    | 3.48    | 0.42              | 13.06           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 7.15               | 25.87        | 69.11   | 14.67   | 24.86             | 141.68          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.02               | 0            | 0.82    | 1.01    | 0                 | 2.86            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 1.84               | 4.01         | 6.16    | 2.97    | 1.07              | 16.07           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.1                | 0.1          | 0.49    | 0.31    | 0.02              | 1.04            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.21               | 0.09         | 0.61    | 0.21    | 0.05              | 1.19            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.28               | 1.49         | 21.06   | 5.09    | 0.26              | 29.19           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 4.29               | 15.52        | 20.71   | 8.8     | 14.91             | 64.25           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 4.82               | 0.18         | 1.51    | 2.17    | 0.04              | 7.87            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 566.7              | 318.7        | 709.8  | 503     | 86.9              | 2185.3          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2379.6             | 1325.8       | 2984.7 | 2113.2  | 369.4             | 9173            | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 28.5               | 19.3         | 31.7   | 26      | 16.2              | 121.9           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 20.4               | 22           | 21.2   | 15.2    | 0                 | 79              | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 4.7                | 5.7          | 7.9    | 4.1     | 0                 | 22.6            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.3                | 6.3          | 6.5    | 5       | 0                 | 24.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.6                | 6.8          | 2.7    | 6       | 0                 | 21.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 5.7                | 0            | 270.5  | 83      | 0                 | 359.2           | 120                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 70.4               | 11.96        | 103.54 | 70.88   | 5.53              | 262.32          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 10.46              | 6.39         | 25.29  | 3.59    | 5.53              | 51.28           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.48               | 2.61         | 11.24  | 11.11   | 0                 | 31.45           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 31.51              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 29.81              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 38.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 998.26             | 327.1        | 538.11 | 704.11  | 54                | 2621.59         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 357.31             | 336.55       | 1622.5 | 798.21  | 0                 | 3114.58         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 194.08             | 29.38        | 178.42 | 71.74   | 0                 | 473.64          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 275.08             | 133.74       | 493.94 | 427.64  | 0                 | 1330.41         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 42.84              | 58.36        | 136.5  | 113.68  | 0                 | 351.39          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.08               | 1.1          | 4.35   | 4.87    | 0                 | 11.42           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 13.09              | 108          | 54.89  | 38.27   | 0                 | 214.26          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.04               | 0            | 1.51   | 2.17    | 0                 | 4.73            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.42               | 6.82         | 2.69   | 3.5     | 0                 | 16.44           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.13               | 0.19         | 0.45   | 0.4     | 0                 | 1.18            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.46               | 0.13         | 0.66   | 0.32    | 0                 | 1.59            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 1.04               | 2.24         | 6.58   | 10.27   | 0                 | 20.15           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 7.85               | 64.8         | 31.76  | 10.72   | 0                 | 115.14          | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.77               | 0.9          | 1.49   | 1.95    | 0.15              | 6.55            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

| 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               | 710.7              | 156.2        | 571.6  | 516.5   | 256               | 2211.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2985.1             | 652.2        | 2399.7 | 2176    | 1073              | 9286.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 54.5               | 11.1         | 35.8   | 31.7    | 14.8              | 148.2           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 25.7               | 9.4          | 19.2   | 11.7    | 11.5              | 77.8            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 8.3                | 6.4          | 6.2    | 2.3     | 4.1               | 27.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.1                | 0            | 6.8    | 4       | 3.3               | 20.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.6                | 0            | 3      | 5.6     | 1.8               | 16.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 75.1               | 0            | 83.3   | 0       | 0                 | 158.5           | 53                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 68.44              | 6.7          | 69.4   | 75.66   | 23.89             | 244.12          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 9.99               | 6.07         | 11.66  | 8.77    | 8.68              | 45.19           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.48               | 0.22         | 11.51  | 9.56    | 1.45              | 29.24           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 26.43              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 35.74              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 37.83              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 935.05             | 54.45        | 403.34 | 944.95  | 182.83            | 2520.62         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 803.11             | 56.25        | 961.47 | 485.18  | 149.72            | 2455.74         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 139.27             | 6.75         | 101.25 | 61.44   | 14.77             | 323.49          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 403.36             | 10.35        | 192.33 | 246.78  | 103.38            | 956.22          | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 60.82              | 3.6          | 55.94  | 104.19  | 48.73             | 273.3           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.36               | 0.09         | 2.82   | 3.51    | 0.75              | 8.54            | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 15.32              | 3            | 78.35  | 9.26    | 4.69              | 110.64          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.02               | 0            | 0.67   | 1.01    | 0                 | 2.71            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.77               | 0.05         | 2.65   | 3.38    | 1.25              | 11.13           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.17               | 0.01         | 0.2    | 0.29    | 0.1               | 0.79            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.38               | 0.01         | 0.31   | 0.14    | 0.04              | 0.9             | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 14.88              | 0.08         | 3.36   | 4.88    | 0.46              | 23.69           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 9.19               | 1.79         | 49.93  | 5.55    | 2.81              | 69.3            | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.59               | 0.15         | 1.12   | 2.62    | 0.5               | 6.3             | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 480.9              | 140.7        | 804.9   | 611.8   | 164.8             | 2203.2          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2024.8             | 589.2        | 3370.6  | 2569.2  | 692.9             | 9246.9          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 20.5               | 6.9          | 44.8    | 49      | 19.4              | 140.9           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 12.7               | 5.8          | 35.5    | 21.4    | 5.8               | 81.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 3.5                | 2.3          | 6.2     | 6.9     | 0.5               | 19.5            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 2.2                | 2.2          | 15.6    | 6.2     | 1.1               | 27.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 3.6                | 0.8          | 7.9     | 6.6     | 3.8               | 22.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 4.6                | 14.4         | 67.9    | 62.1    | 0                 | 149.1           | 51                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 74.24              | 16.65        | 82.06   | 59.87   | 8.85              | 241.69          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 16.25              | 12.38        | 12.99   | 2.35    | 5.76              | 49.75           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 6.41               | 3.01         | 11.54   | 8.34    | 0.81              | 30.12           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 27.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 32.89              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 39.4               |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 1062.19            | 126.47       | 188.32  | 874.31  | 54.4              | 2305.71         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 373.87             | 442.33       | 1050.66 | 951.97  | 107.05            | 2925.89         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 138.38             | 211.06       | 153.4   | 49.72   | 17.68             | 570.25          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 172.05             | 163.11       | 358.67  | 534.75  | 105.84            | 1334.44         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 38.74              | 29.83        | 103.81  | 126.05  | 48.46             | 346.9           | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 1.32               | 0.57         | 4.12    | 3.76    | 0.56              | 10.35           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 14.28              | 4            | 64.24   | 17.39   | 0                 | 99.92           | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 1.02               | 0.05         | 0.13    | 1.01    | 0                 | 2.22            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 2.28               | 0.78         | 6.64    | 3.9     | 2.92              | 16.53           | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.13               | 0.08         | 0.36    | 0.31    | 0.15              | 1.05            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.22               | 0.26         | 0.44    | 0.31    | 0.03              | 1.27            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 0.72               | 0.52         | 13.95   | 10.47   | 0.88              | 26.58           | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 8.56               | 2.4          | 38.54   | 4.72    | 0                 | 54.24           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.95               | 0.35         | 0.52    | 2.42    | 0.15              | 5.76            | 0                  |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 636.3              | 194.3        | 729.7   | 448.8   | 149.8             | 2159.1          | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 2674.7             | 823.1        | 3072.6  | 1891.5  | 625               | 9087.1          | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 38.7               | 21.8         | 58.3    | 32.6    | 10.8              | 162.4           | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 19.8               | 1.3          | 20.2    | 9.3     | 9.4               | 60.2            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 6.9                | 0.2          | 4.1     | 2.6     | 6.4               | 20.4            | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 6.5                | 0.4          | 8.4     | 2       | 0                 | 17.5            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 5.2                | 0.5          | 4.6     | 4.4     | 0                 | 14.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 319.6              | 0            | 138.3   | 1.8     | 0                 | 459.7           | 154                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 80.72              | 24.66        | 81.94   | 62.72   | 5.4               | 255.44          | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 14.26              | 11.35        | 17.52   | 3.87    | 5.4               | 52.42           | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 10.05              | 2.18         | 6.84    | 8.34    | 0                 | 27.42           | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 31.86              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 27                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 41.14              |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 765.57             | 66.19        | 320.5   | 1228.68 | 54                | 2434.95         | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 689.81             | 161.77       | 1458.21 | 442.93  | 0                 | 2752.74         | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 198.7              | 24.57        | 194.18  | 134.92  | 0                 | 552.38          | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 498.7              | 86.85        | 649.26  | 450.55  | 0                 | 1685.37         | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 103.46             | 31.63        | 109.36  | 105.49  | 0                 | 349.96          | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 5.25               | 0.85         | 2.82    | 3.39    | 0                 | 12.32           | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 209.15             | 12.7         | 18.86   | 6.37    | 0                 | 247.09          | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 2.49               | 0            | 0.68    | 1.04    | 0                 | 4.23            | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 3.44               | 0.32         | 3.66    | 2.42    | 0                 | 9.86            | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.37               | 0.12         | 0.3     | 0.29    | 0                 | 1.09            | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 0.72               | 0.03         | 0.57    | 0.54    | 0                 | 1.87            | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 5.07               | 0.24         | 23.94   | 4.75    | 0                 | 34              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 8.91               | 7.62         | 11.31   | 3.82    | 0                 | 31.68           | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 2.12               | 0.18         | 0.89    | 3.41    | 0.15              | 6.08            | 0                  |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | NAN               | 2191.5             | 0                  |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | NAN               | 9205.6             | 0                  |
| Białko [g]                            | 10%          | NAN               | 139.4              | 0                  |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | NAN               | 74.7               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: NAN         | 20.8               | 0                  |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 22.4               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | NAN               | 19.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 218.6              | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | NAN               | 254.97             | 0                  |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: NAN         | 46.77              | 0                  |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | NAN               | 29.62              | 0                  |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | 29                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 31                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | 40                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | NAN               | 2562.68            | 0                  |
| Potas [mg]                            | 10%          | NAN               | 2656.77            | 0                  |
| Wapń [mg]                             | 10%          | NAN               | 423.51             | 0                  |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | NAN               | 1206.36            | 0                  |
| Magnez [mg]                           | 10%          | NAN               | 321.35             | 0                  |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | NAN               | 10.11              | 0                  |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | NAN               | 148.79             | 0                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | NAN               | 3.09               | 0                  |
| witamina E [mg]                       | 30%          | NAN               | 14.22              | 0                  |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | NAN               | 0.97               | 0                  |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | NAN               | 1.23               | 0                  |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | NAN               | 23.52              | 0                  |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | NAN               | 67.34              | 0                  |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | NAN               | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | NAN               | 6.4                | 0                  |