

---

## Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (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: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

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

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 150.00g</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# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w poledwica sopocka 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> <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, polirycynoleinian 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>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> <li>Stonecznik nasiona 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>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>K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, 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%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 130.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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, polirycynoleinian 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 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>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# 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><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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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>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>]</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><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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></li> <li>Stonecznik nasiona 15.00g</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 pieczarkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włośzczyzna 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 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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o schab duszony w lubczyku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><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]</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 drobiowa 100.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>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>]</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> </ol>

poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]

**Dzień: 3 - Środa, 2024-06-26**

**I śniadanie**

1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
2. **Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Kasza orkiszowa S 16%**
3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
4. **K# bułka grahamka 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** typ 550, mąka **graham** typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka **pszenna**, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]
5. **Jaja gotowane iż 100.00g**
6. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka **mleka**, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler**]
7. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól

**II śniadanie**

1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]
2. **Seler naciowy 50.00g**

**obiad**

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]
2. **K# zupa jarzynowa + 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, **k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%** [składniki: **śmietanka**, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa **pszenna** pełnoziarnista]
4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]
5. **K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%**, **Śmietana 12% tłuszczu 2%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **Mąka pszenna typ 550 1%**, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
6. Brokuły ugotowane 200.00g

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
3. **K# chleb graham 150.00g** [składniki: kwas **pszenny**, mąka **graham** typ 1850, mąka **pszenna** typ 750, kwas **żytni**, woda, drożdże, sól]
4. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]
5. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]
6. **K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g** składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** 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

**posiłek dodatkowy**

1. **K# serek homogenizowany naturalny 150.00g** [składniki: **mleko**, **śmietanka**, kultury bakterii mlekowych]

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>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>	
<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><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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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>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>K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 300.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Udko pieczone 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><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]</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 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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

<p><b>gorczycę, seler]</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>6. Rv 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%, Bazylia suszona 1%</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-28**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 200.00g</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. K# twaróg z natką pietruszki 150.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w poledwica sopocka rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Truskawki 50.00g</p> <p>3. Dynia pestki 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 szczawiowa z ziemniakiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Rv fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. <b>Jaja sadzone iżż 100.00g</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>suszony 1%</p>	
---	--	--	-------------------	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# 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>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Arbuź 100.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 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 20.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. <b>Ser mozzarella galbani 50.00g</b></p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>



## 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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 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>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>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> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> <li>Dynia pestki 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron 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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><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]</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#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</li> <li><b>K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbiniian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></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	554.8	173.8	526.7	507.9	149.8	1913.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2338.2	732	2213.9	2140.1	625	8049.3	0
Białko [g]	10%	NAN	37.1	20	39.8	32	10.8	139.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	4.2	16.6	11.4	9.4	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	0.4	2.4	2.3	6.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.1	0.7	7.8	2	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	2.8	4.6	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.3	0	95.4	0.3	0	104.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.63	15.12	58.29	73.74	5.4	228.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.84	10.72	8.19	9.21	5.4	46.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	2.7	7.63	8.98	0	26.14	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.76
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.82
Sód [mg]	10%	NAN	900.68	68.67	453.88	805.24	54	2282.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	458.99	578.97	1201.92	507.46	0	2747.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	262.36	27.99	76.23	74.1	0	440.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	362.36	108.36	530	308.65	0	1309.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.8	46.71	127.43	104.07	0	311.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.98	1.27	2.78	3.86	0	8.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	34.5	17.05	13.17	0	79.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.4	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	3.65	3.04	2.61	0	11.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.2	0.4	0.35	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.09	0.33	0.26	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	2.29	19.79	5.12	0	28.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	20.7	10.23	6.73	0	46.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	0.19	1.26	2.23	0.15	5.7	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	599.2	195.3	568	577.3	86.9	2026.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2519.2	817.3	2394.9	2420.4	369.4	8521.5	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	11.2	28.4	28.2	16.2	120.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	9.6	13.4	22.4	0	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	2.9	3.9	4.3	0	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	1.1	3.4	6.2	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	3.9	1.9	6.8	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	20.9	38.5	0	66	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.3	16.73	85.65	70.98	5.53	252.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.35	11.34	10.48	3.86	5.53	41.58	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.59	1.57	4.61	10.84	0	23.62	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.79
Sód [mg]	10%	NAN	1206.01	76.45	507.93	1078.89	54	2923.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	383.81	290.2	462.56	724.76	0	1861.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	190.32	28.48	37.86	67.79	0	324.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	240.79	125.64	143.37	371.14	0	880.95	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	55.66	27.52	109.01	0	244.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	0.88	1.41	4.54	0	8.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.97	11.62	7.3	18.03	0	45.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.93	1.78	0	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.03	3.4	1.1	4.13	0	10.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.08	0.38	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.06	0.24	0.25	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	1.39	3.7	9.07	0	14.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	6.97	4.38	10.82	0	27.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.21	1.41	2.99	0.15	7.3	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	653.9	94.4	636.4	605.6	149.8	2140.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2748.9	400.7	2683.9	2541.2	625	8999.8	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	16.6	46.7	32.1	10.8	143.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	0	13.9	21.9	9.4	66.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	0	4.1	8.9	6.4	26.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	4.1	1.9	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0	2.3	4.6	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	264.1	0	84.2	0.2	0	348.5	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.63	7.15	84.27	75.02	5.4	256.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.71	5.67	12.46	7.39	5.4	45.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.74	0.81	6.85	10.34	0	26.75	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.81
Sód [mg]	10%	NAN	1150.84	81.9	164.65	1108.25	54	2559.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	575.49	144	1304.5	559.93	0	2583.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	300.88	18.45	158.73	65.46	0	543.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	366.4	11.7	480.97	302.53	0	1161.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.77	5.4	93.37	97.6	0	239.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	0.18	2.53	3.6	0	8.82	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.22	1.27	83.18	12.56	0	112.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.25	0	0.29	1.01	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	0.06	2.98	2.98	0	8.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.01	0.24	0.33	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.03	0.47	0.19	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.75	0.21	15.81	5.72	0	22.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0.76	49.91	7.53	0	67.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	0.22	0.45	3.07	0.15	6.39	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	626.5	162	749.1	525.9	130.9	2194.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2636.4	678.7	3145.8	2212.6	548.1	9221.7	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	11.1	53	35.3	14.8	147.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	7.6	27.9	14.3	6.7	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	3.5	4.2	2.9	4.4	22.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	1.5	11.9	4.8	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.3	7.2	6.1	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126.9	156.3	46.9	0	340.5	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.26	12.69	74.23	68.49	2.7	244.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.91	11.29	10.46	2.64	2.02	40.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.44	1.08	5.97	9.49	0	23.98	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.63
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	35.49
Sód [mg]	10%	NAN	1158.31	155.25	221.12	1048.41	324	2907.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.54	301.94	1114.9	796.08	0	2621.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	269.38	187.19	85.11	50.16	0	591.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	220.6	92.25	152.57	461.28	0	926.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.77	11.69	46.93	119.46	0	211.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.74	1.26	2.03	3.83	0	7.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	17.25	81.3	12.32	0	120.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.61	0.4	1.01	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.75	1.03	5.23	4	0	12.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.06	0.12	0.39	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.22	0.22	0.24	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	0.87	2.92	15.11	0	19.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	10.35	48.78	7.39	0	72.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	0.43	0.61	2.91	0.89	7.26	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	735.3	179	491.3	589.3	95.3	2090.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3083.5	752.2	2056.1	2471.6	400	8763.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	19.8	23.5	30.2	5.9	113.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.1	6.3	22.1	21.5	4	84.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	1.1	7.8	7.1	2.4	27.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.7	1.9	8.3	5.6	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.8	2.9	2.7	6.5	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.4	0	285.2	0	0	293.7	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.99	11.38	54.2	74.87	8.77	235.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.25	8.29	8.72	3.91	8.77	44.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.79	1.52	9.31	12.42	0	31.05	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.09
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.43
Sód [mg]	10%	NAN	942.33	56.88	379.82	1421.49	97.2	2897.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	461.38	169.2	762.56	397.02	0	1790.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	241.92	17.5	139.92	63.57	162	624.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	259.71	169.2	270.78	267.54	0	967.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	64.08	77.4	59.02	108.61	0	309.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.34	3.94	3.62	0	11.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	15.94	24.75	28.12	6.49	0	75.31	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	0	1.52	1.01	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.34	2.77	2.03	3.85	0	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.03	0.19	0.3	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.06	0.56	0.13	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.67	0.33	2.62	5.26	0	9.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.56	14.84	16.87	3.89	0	45.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.61	0.15	1.05	3.94	0.27	7.24	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	618.9	240	625.8	545	86.9	2116.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2595.1	1012.5	2628.5	2287.3	369.4	8893.1	0
Białko [g]	10%	NAN	27.1	9.2	31.8	28.9	16.2	113.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.1	4.8	21.8	19.5	0	71.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	1.7	5.7	9.2	0	24.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.8	1	9	2.4	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.1	3	5.6	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.3	0	45.4	0	0	112.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.88	41.29	79.39	68.03	5.53	269.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.08	12.49	7.54	2.06	5.53	38.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	3.06	8.04	9.49	0	28.6	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.76
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	46.43
Sód [mg]	10%	NAN	625.96	40.72	244.18	1298.88	54	2263.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	712.64	270.49	551.04	406.93	0	1941.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	204.24	27.27	34.65	51.13	0	317.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	371.25	183.46	188.19	265.51	0	1008.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.52	54.04	36.38	92.8	0	253.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	1.75	1.82	3.52	0	9.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	35.23	7.5	22.39	7.87	0	73.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0	0.93	1.35	0	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	0.63	1.8	3.09	0	8.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.23	0.35	0.31	0	1.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.07	0.26	0.14	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.91	0.5	5.31	5.26	0	14.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.94	4.5	13.43	4.72	0	33.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.11	0.67	3.6	0.15	5.65	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	679.5	315.2	736.9	431.8	77.7	2241.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2847.2	1322.7	3099	1817.4	330.4	9417	0
Białko [g]	10%	NAN	36.6	12.7	51.5	19.9	12.4	133.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	29.4	12	22.9	10.4	0	74.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	2.7	6.1	3	0	25.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	3	8.1	1.9	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.1	4.6	4.6	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	100.8	0	0	422.3	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.27	40.88	85.43	69.36	7.02	273.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.09	5.17	17.95	2.56	7.02	46.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.27	4.14	8.6	9.81	0	30.83	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	45.72
Sód [mg]	10%	NAN	661.1	36.58	442.52	1260.63	54	2454.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.74	305.5	1249.04	477.58	0	2639.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	229.75	38.22	98.15	48.43	0	414.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.2	362.81	458.81	264.61	0	1565.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.93	133.78	86.51	92.8	0	401.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.34	3.47	2.69	3.65	0	14.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	202.94	0	19.98	13.5	0	236.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.98	3.94	3.74	2.97	0	13.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0.25	0.32	0	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.11	0.38	0.14	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.87	0.97	17.85	5.6	0	28.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.19	0	11.99	8.1	0	25.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.83	0.1	1.22	3.5	0.15	6.13	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2103.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8838	0
Białko [g]	10%	NAN	130.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	70.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	241.1	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	251.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.28	0
% energii z białka	10%	30	-	30
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	40	-	41
Sód [mg]	10%	NAN	2612.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	2312.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	465.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1117.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	281.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	106.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	19.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.53	0