

## Plan żywieniowy: 9. Dieta wysokobiałkowa 19-25.08.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-19				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <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</p>	<p>1. Nektarynka 80.00g</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. 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>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>5. Stovitfruta jabłka prażone</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgator (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 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</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>100.00g [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy]</p>	<p>suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [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: 2 - Wtorek, 2024-08-20

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K# koktajl wieloowocowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%</b>, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K#o schab duszony w lubczyku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</p> <p>4. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 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 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>6. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K#k kasza jaglana z kiebasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa 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%</p>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-08-21**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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 pomidorowa z ziemniakiem + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# 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 zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li>K#w polędwica 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</b>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p><b>gorczycę, seler]</b></p>	
--	--	--	--------------------------------	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-22**

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 manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>#k ser twarogowy chudy 100.00g</b></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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa 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%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>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>Ziemiaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># udko kurczaka gotowane</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g</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 (S)), obszar połowu:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p>	<p>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#w szynka biała rzeźnika 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-23**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</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 grysikowa na rosolo 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włószczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>

<p><b>60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# twarożek z natką pietruszki 50.00g 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>7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></p> <p>4. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Ser twarogowy chudy 44%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</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 buraczkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 71%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, 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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 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>#k ser twarogowy chudy 50.00g</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-25**

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 kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <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>Banan 120.00g</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 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
---	---	--	---	---

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-19

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	854.6	36.1	522.4	546.9	86.9	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3601.7	153	2204.8	2308.2	369.4	8637.3	0
Białko [g]	10%	NAN	42.8	0.6	20.9	23	16.2	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.1	0.1	11.6	12.5	0	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	0	3.7	2.9	0	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7	0	4.1	1.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	0	2	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.4	0	103.8	0.3	0	120.6	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.41	8.49	84.58	85.96	5.53	304.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.4	6.48	25.58	4.49	5.53	62.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.27	0.86	2.02	1.17	0	7.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.34
Sód [mg]	10%	NAN	1468.63	0.72	161.09	1260.01	54	2944.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	646.89	154.08	476.26	274.36	0	1551.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	442.16	6.48	98.26	38.91	0	585.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	461.83	20.16	206.85	93.19	0	782.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.18	9.36	33.35	35.76	0	132.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.25	0.36	2.06	1.1	0	4.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.1	8.22	54.93	9.35	0	87.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.79	1.01	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.59	1	1.05	1.65	0	7.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.01	0.14	0.11	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.78	0.02	0.29	0.15	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.91	0.06	2.88	0.74	0	4.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.06	4.93	3.02	4.44	0	21.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.07	0	0.44	3.5	0.15	7.36	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-20

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	774.1	85	537	628.2	149.2	2173.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3261.9	359.9	2264.7	2644.1	625.2	9156	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	2.5	25.6	30	5.2	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	1	12.8	20.2	6.5	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	0.6	3.4	9.5	0.6	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.2	3.7	3	3.2	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	2	3.8	1.9	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	20.2	41.5	0	74.8	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.25	16.59	81.29	81.93	18.42	311.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22.66	13.14	16.02	8.19	2.21	62.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.68	3.18	1.19	2.16	12.17	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.24
Sód [mg]	10%	NAN	1112.86	40.9	173.96	731.99	234.53	2294.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.71	236.11	511.75	295.45	168.16	1792.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.13	67.22	60.61	23.64	20.24	447.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	60.47	85.49	98.8	62.69	675.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.88	19.84	30.97	23.77	28.08	179.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	0.21	2.77	0.97	1.28	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.48	10.6	16.43	3.14	45.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.59	0	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.1	1.16	1.77	1.33	6.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.06	0.07	0.15	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.12	0.1	0.1	0.09	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.24	2.31	2.53	0.62	6.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.09	6.36	3.74	1.88	21.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.11	0.48	2.03	0.65	5.73	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-21

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	689.1	176.2	588.6	491	149.8	2094.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2904	746.2	2487.4	2074	625	8836.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	16.9	41.4	24.7	10.8	125.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.7	8.4	10	9.4	46.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	2.4	3.2	6.4	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	2.3	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0.1	2.2	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	0	76.1	0	0	192.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.99	27.31	90.37	75.68	5.4	302.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.29	22.99	9.64	2.58	5.4	55.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.89	3.6	7.34	0.54	0	17.38	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.82
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.26
Sód [mg]	10%	NAN	1181.7	57.6	145.07	1521.45	54	2959.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.37	241.2	1618.31	135.13	0	2445.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.95	7.2	90.13	11.98	0	385.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	274.02	16.2	620.54	17.29	0	928.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.69	5.4	175	13.33	0	228.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	0.54	6.94	0.36	0	9.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.21	13.8	69.72	4.05	0	97.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0	0.56	1.01	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.36	0.68	1.73	1.51	0	6.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.73	0.03	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.04	0.66	0.01	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.28	10.71	0.2	0	11.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.12	8.27	41.83	2.42	0	58.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.28	0.16	0.4	4.22	0.15	7.39	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-22

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	668	105	681.8	519.3	139.1	2113.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2820.9	445.2	2874.3	2189.9	582.5	8913	0
Białko [g]	10%	NAN	42.5	1	50.6	21.3	8.6	124.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	0.3	15.5	13.3	6.7	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	0.1	4.5	4.1	0.6	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	4.2	1.5	3.7	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	3.1	3.1	1.9	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	0	165.6	0.1	18	196.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.31	25.38	88.6	79.06	11.3	299.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.2	20.73	13.87	4.65	1.34	56.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	1.83	7.78	1.35	0.62	14.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.21
Sód [mg]	10%	NAN	1233.1	1.08	303.8	1063.48	25.64	2627.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	559.65	426.6	959.04	217.21	263.97	2426.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.99	6.48	47.99	24.55	8.59	458.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	468.28	21.6	90.83	39.12	114.52	734.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.5	35.64	31.05	9.71	21.98	149.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.91	0.43	1.29	0.54	0.46	3.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	8.1	8.14	11.05	3.2	36.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.07	0	0.28	1.01	0	2.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	0.22	1.22	2.05	1.35	6.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.03	0.1	0.04	0.03	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.1	0.1	0.07	0.06	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	0.51	2.15	0.6	1.92	5.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.85	4.88	6.63	1.92	21.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0	0.84	2.95	0.07	6.56	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-23

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	780.2	180.4	457	491	77.7	1986.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3292.4	765.8	1927.1	2072.7	330.4	8388.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	19.1	19.6	18.9	12.4	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.7	11	11	0	40.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	2.2	2.4	0	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	4.9	3.6	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	2.1	4.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	147.1	0.6	0	158.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.29	24.36	71.5	79.15	7.02	312.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.81	7.42	8.9	4.66	7.02	49.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	0.38	3.23	0.57	0	7.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	30.55
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.21
Sód [mg]	10%	NAN	949.1	55.44	143.64	677.11	54	1879.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	494.65	61.94	421.43	170.55	0	1148.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.19	7.13	98.19	43.78	0	412.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	262	4.73	179.37	93.92	0	540.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.18	2.3	37.9	16.7	0	93.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	0.21	2.68	0.46	0	4.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.29	1.25	16.36	5.11	0	37.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.01	1.02	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.08	1.39	2.28	0	6.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.12	0.04	0	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.01	0.34	0.16	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.16	2.33	0.27	0	3.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.57	0.75	9.82	3.06	0	22.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0.15	0.39	1.88	0.15	4.69	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-24

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	744.5	35.7	652.5	491	78.8	2002.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.6	150.9	2757.5	2076.4	331.6	8448.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	0.7	35.6	27.4	5.5	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	0.1	12.2	8.2	2.7	47.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	2.4	2.4	1.7	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	0	4.7	1.5	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	2.4	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	48.7	0.9	0	108.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	8.56	100.45	76.99	8.1	298.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.21	5.54	13.61	3.71	7.55	43.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	1.36	1.16	0.54	0	8.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.51
Sód [mg]	10%	NAN	839.62	2.16	140.12	1035.9	54	2071.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	144	521.68	178.33	0	1591.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	6.48	32.28	55.18	0	387.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	17.28	215.07	125.29	0	830.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	5.76	40.71	17.38	0	155.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.43	1.74	0.45	0	5.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	1.62	9.46	4.05	0	41.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.26	1.03	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.53	1.46	1.51	0	6.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.01	0.04	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.03	0.15	0.22	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.65	4.68	0.28	0	8.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	0.97	2.44	2.42	0	13.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0	0.38	2.87	0.15	5.17	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-25

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	656	105	634.3	472.6	78.8	1947	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2767.5	445.2	2682.3	1996.5	331.6	8223.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	1	48.9	20.2	5.5	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	0.3	7.4	9.6	2.7	35.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	1.8	2.9	1.7	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	2.1	1.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	1.5	3.1	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	0	106.8	0	0	233.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.45	25.38	97.4	76.45	8.1	306.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.94	20.73	15.84	2.47	7.55	60.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.83	8.92	0.54	0	15.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.34
Sód [mg]	10%	NAN	1084.42	1.08	304.23	1273.05	54	2716.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	488.56	426.6	1335.36	135.13	0	2385.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.74	6.48	109.66	11.98	0	404.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	279.61	21.6	479.2	17.29	0	797.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.59	35.64	94.52	13.33	0	178.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.35	0.43	2.73	0.36	0	4.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	8.1	16.07	4.05	0	40.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0	0.67	1.01	0	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.23	0.22	1.65	1.51	0	5.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.26	0.03	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.1	0.39	0.01	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.51	19.06	0.2	0	20.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	4.85	9.64	2.42	0	24.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0	0.84	3.53	0.15	6.79	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2052.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8657.6	0
Białko [g]	10%	NAN	108.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	46.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.87	0
% energii z białka	10%	19	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2499.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	1905.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	440.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	755.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	159.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	55.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.24	0