

# Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 26.08-1.09.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-26
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:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-26				
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 gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>1. <b>Rw koktajl z wiśnią i bananem 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b>, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. 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%,</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta serowa z brokułem 100.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k#</b></p>	<p>1. K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>7. K#w łopatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>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>Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos chrzanowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>7. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p>	<p><b>Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-27**

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 350.00g</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# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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#w szynka biała rzeźnika</p>	<p>1. # jogodeser: skyr z arbuzem i sonecznikiem 250.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Sonecznik nasiona 3%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <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. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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>Pasztet z soczewicy 80.00g</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>7. 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. ]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K#o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 160.00g</b> składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-28

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 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%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K#o bolognese wegetariańskie 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# płatki owsiane z morelą i jogurtem 160.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Morele 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

(karoteny.)]		7. <b>K# sos lubczykowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%, k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-30</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
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% 2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b> 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b> ), woda, drożdże, sól] 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)] 6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> , sól] 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).]	1. Arbuź 200.00g	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. <b>K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Rv ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. <b>K#o pulpety z dorsza, obtoczone w mieszance zbożowej, pieczone z pieca 180.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 63%, k# kajzerka 13%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b> , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 8%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja kurze całe 4%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 3%, #otręby owsiane Sante 3%</b> [składniki: otręby <b>owsiane</b> ], #	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b> ), woda, drożdże, sól] 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).] 5. <b>Rv pasta z tuńczyka i jajka 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b> , żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

		<p>bułka tarta 3% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		
--	--	--	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-31**

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 350.00g</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# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</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]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemiaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. K# surówka z buraków gotowanych 130.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twarózek z natką pietruszki 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki:</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>- pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p><b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></p> <p>5. <b>K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p><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 szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
--	--	--	---	--



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>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>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>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w 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>Ser hit ryki 40.00g [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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-26

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	744.3	154.4	698.9	426.5	146.7	2171	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3141.4	651.9	2922.7	1792.7	613.9	9122.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31	7.2	31.4	22.9	4.5	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	3.1	34.4	15.6	6.3	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	1.9	13	5.4	0.6	26.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0.6	10.9	3.4	3.2	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.1	4.7	4.2	1.8	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	9.4	52.3	0.2	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.28	24.81	70.59	49.13	19.47	287.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.62	22.49	13.03	4.44	2.36	66.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	0.91	9.56	1.35	3.27	20.9	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.9
Sód [mg]	10%	NAN	1323.43	85.59	488.54	760.72	235.54	2893.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	479.78	712.54	210.77	176.26	2090.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	230.04	80.42	41.41	24.69	728.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	194.13	282.89	61.15	64.71	888.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	40.5	124.28	14.84	30.1	249.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.4	2.98	0.71	0.57	5.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	5.62	21.51	28.06	3.14	68.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.01	0.48	1.01	0	2.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.18	3.2	2.63	1.42	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.08	0.29	0.04	0.1	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.35	0.19	0.12	0.03	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.43	3.19	0.31	1.08	5.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	3.37	12.91	16.83	1.88	41.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0.23	1.35	2.11	0.65	7.23	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-27

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	800.4	157.6	679.4	489.2	88.9	2215.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3373.2	665.6	2853.9	2062.6	372.1	9327.6	0
Białko [g]	10%	NAN	41	17.9	48.2	17.2	5.4	129.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	3.2	22.3	12.6	4.7	63.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	0.3	4.6	2.7	3.1	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0.6	9	3.8	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	2	4.9	4.3	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	49.2	25.9	0	89.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.62	14.45	76.99	77.32	6.21	290.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	12.09	14.15	4.16	6.21	53.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	0.69	11.47	1.55	0	19.72	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	26.58
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.91
Sód [mg]	10%	NAN	1394.92	53.34	357.87	829.9	270	2906.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	170.78	1833.36	161.86	0	2867.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	14.73	124.57	27.66	0	545.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	64.74	348.62	41.34	0	958.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	27.79	104.89	11.94	0	249.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.47	3.74	0.72	0	7.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	7.25	168.32	24.54	0	210.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.88	1.13	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	1.63	5.01	2.55	0	11.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.14	0.34	0.03	0	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.03	0.53	0.08	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.64	6.95	0.35	0	8.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.35	91.2	4.93	0	106.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0.14	0.99	2.3	0.75	7.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-28

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	732	280.9	626.7	416.2	177.2	2233.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3085.4	1184.9	2642.9	1748.3	741.3	9403	0
Białko [g]	10%	NAN	34.4	8.1	28.8	19.2	9.3	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	5.6	14.4	16.2	8.8	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.4	2.5	3.6	2.3	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	1.2	6.3	5.5	3.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	2.2	3.6	5.2	1.8	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	20.2	0	0	161.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.77	51.55	97.92	48.64	15.79	325.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.79	24.11	14.06	4.25	1.12	60.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	4.27	5.08	0.7	1.45	18.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	NAN	1341.32	24.38	266.85	569.95	128.83	2331.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.64	581.66	512.07	112.45	149.72	1865.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.99	29.38	41.61	12.79	14.77	469.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.44	193.27	116.12	11.35	103.38	784.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.73	92.43	39.15	6.07	48.73	240.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	1.84	1.63	0.47	0.75	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.18	8.1	10.19	8.1	4.69	37.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.4	1.01	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.85	1.64	2.51	3.27	1.25	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.22	0.11	0.02	0.1	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.15	0.12	0.03	0.04	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	1.06	3.09	0.31	0.46	5.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	4.85	6.11	4.85	2.81	22.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.06	0.74	1.58	0.35	5.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-29

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	729.6	224.5	915.9	483.6	149.8	2503.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3079.9	946.6	3839.1	2038.4	625	10529.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	8.5	43.1	21.9	10.8	111.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	4.7	36.6	13.1	9.4	78.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	1.5	5.8	3.5	6.4	22.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	1.1	16.5	3.5	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	1.3	9.1	4.1	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	109.8	55.3	0	179.3	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.61	38.71	111.15	70.01	5.4	351.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.42	6.54	14.42	4.46	5.4	55.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	3.56	15.43	1.32	0	27.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.06
Sód [mg]	10%	NAN	1114.75	31.32	405.37	853.65	54	2459.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	244.8	1108.91	323.77	0	2277.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	30.51	116.99	25.9	0	542.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	200.52	312.65	120.58	0	1045.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	59.94	129.43	19.69	0	304.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	1.91	3.56	1.15	0	7.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	1.5	22.42	23.49	0	54.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.13	1.78	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.73	6.19	2.11	0	11.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.19	0.56	0.07	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.07	0.22	0.14	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.57	5.73	3.41	0	12.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	0.9	13.45	5.93	0	24.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.08	1.12	2.37	0.15	6.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-30

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	736	65.3	750.6	515	145.4	2212.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.6	277.2	3149.7	2164	611.8	9304.4	0
Białko [g]	10%	NAN	38	1	38.7	25.1	5.9	108.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	0.1	28.7	19.8	3.9	72.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0	7.1	3.6	0.5	20.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0	12	2.8	1.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	5.7	3.3	0.8	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	107.6	108.7	0	231.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.72	15.12	88.81	59.3	22.84	288.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.01	13.68	11.15	2.6	3.02	49.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.96	0.54	9.25	0.55	2.85	16.17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	NAN	1186.61	1.8	451.46	1159.77	31.07	2830.73	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.28	234	1564.82	109.41	119.26	2560.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.6	10.8	89.1	30.7	15.42	533.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.89	16.2	342.79	76.49	23.26	792.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	3.6	96.03	19.53	9.03	175.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.36	3.45	1.17	0.48	6.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.29	15	116.55	4.15	4.48	147.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.96	1.53	0	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	0.13	4.32	1.71	0.73	8.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.12	0.28	0.03	0.04	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.03	0.4	0.18	0.03	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.34	6.1	0.12	0.41	7.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	9	41.51	2.49	2.68	60.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0	1.25	3.22	0.08	7.07	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-31

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	771.4	105	797.2	479	88.9	2241.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	445.2	3335.7	2015	372.1	9422.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	1	32.2	21.5	5.4	93.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.3	37.1	16.4	4.7	76.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	9.6	4.5	3.1	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	17.5	4.5	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.4	4.7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	74.2	0	0	88.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	25.38	89.25	61.42	6.21	305.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	20.73	19.62	4.67	6.21	76.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	1.83	11.71	0.6	0	20.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.95
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.26
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	1.08	721.34	977.99	270	3343.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	426.6	1470.14	84.65	0	2683.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	6.48	109.46	18.47	0	513.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	21.6	453.52	13.65	0	992.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	35.64	126.89	7.52	0	274.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.43	5.04	0.5	0	8.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	8.1	88.67	7.83	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.22	4.6	2.73	0	10.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.03	0.83	0.01	0	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.1	0.48	0.03	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.51	10.59	0.13	0	12.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.85	49.51	4.7	0	65.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	2	2.71	0.75	8.35	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	847	35.7	685.8	478.5	149.8	2197	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3565.7	150.9	2878.9	2015.7	625	9236.3	0
Białko [g]	10%	NAN	43.5	0.7	43.7	26.8	10.8	125.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.3	0.1	24.5	14.1	9.4	73.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.6	0	5.7	5.8	6.4	27.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	9.6	1.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.5	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	87.7	0	0	416.8	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.95	8.56	77.73	61.3	5.4	266.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.31	5.54	19.08	3.94	5.4	52.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.23	1.36	10.79	0.7	0	18.1	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	NAN	1543.35	2.16	406.98	1247.31	54	3253.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.46	144	1876.12	112.45	0	2713.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.25	6.48	146.65	12.79	0	562.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.15	17.28	528.73	11.35	0	1020.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.99	5.76	117.08	6.04	0	188.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.43	3.45	0.47	0	6.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.05	1.62	36.2	8.1	0	246.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	1.02	1.01	0	4.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.53	4.31	1.81	0	8.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.01	0.35	0.02	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.03	0.55	0.03	0	1.54	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.42	0.65	17.56	0.31	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.05	0.97	21.72	4.85	0	31.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.28	0	1.13	3.46	0.15	8.13	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2253.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9477.9	0
Białko [g]	10%	NAN	109.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	71.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	20.08	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2859.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	2436.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	556.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	926.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	240.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	125.81	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.14	0