

# Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy) 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:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 25%

## 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 kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 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. K# dżem brzoskwiński 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar,</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 300.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, 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. <b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym</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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# twarożek z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>k# Ser twarogowy chudy 50%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],</p>	<p>1. 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, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>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 koperkowy niskotłuszczowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>Brokuły 37%, 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. 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</p>	<p>1. R w jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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 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 150.00g</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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy])</p> <p>6. <b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</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> <p>7. <b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko]</b></p> <p>6. <b>K#w polędwica sopočka rzeźnika 40.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>	
---	--	---	---	--

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%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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>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# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 250.00g</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 200.00g</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 lekkostrawne 300.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</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 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</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 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><b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 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 białym ryżem 350.00g</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 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>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]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# płatki owsiane z morelą i jogurtem 160.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka 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 jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron 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 biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>K# sos lubczykowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Lubczyk świeży 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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>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><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, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-30**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</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>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw mus z gotowanymi jabłkami z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</b></li> <li><b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 79%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li><b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</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 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>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%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-31**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe</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,</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</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p><b>owsianymi 350.00g</b> składniki:  <b>Mleko spożywcze 1.5%</b>  <b>tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 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. K# dżem brzoskwinowy 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#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, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>kultury bakterii jogurtowych],  <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, 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], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p>	<p><b>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# 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>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%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 80.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron 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 300.00g</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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%</b>, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, <b>k# Masło extra 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, 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>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>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# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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	681.2	192.6	791.8	383.6	139.1	2188.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2875.5	813.3	3311.4	1616.8	582.5	9199.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	8.2	30	18.6	8.6	94	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	3.8	39	10.4	6.7	74.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	2.4	5.7	2.3	0.6	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.6	0	17.8	3.5	3.7	27.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	10	4.2	1.9	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	14.1	0.8	18	48.4	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.77	31.94	84.89	54.38	11.3	293.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.16	27.35	15.15	4.07	1.34	73.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.15	1.53	9.91	1.49	0.62	16.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.35
Sód [mg]	10%	NAN	1300.1	72.9	232.75	464.64	25.64	2096.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	575.67	355.5	669.69	276.91	263.97	2141.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.98	5.4	87.37	73.8	8.59	561.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	18	237.41	144.56	114.52	847.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	29.7	88.88	21.66	21.98	209.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	0.35	4.47	0.84	0.46	7.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.66	6.75	11.46	28.28	3.2	60.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.27	1.03	0	2.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.95	0.18	6.79	2.62	1.35	12.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.46	0.06	0.03	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.08	0.34	0.27	0.06	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.42	3.34	0.43	1.92	6.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.39	4.05	6.88	16.97	1.92	36.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.61	0.2	0.64	1.29	0.07	5.24	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	778.5	89.2	645.1	473.1	88.9	2075	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3284.5	376.7	2712.1	1998.3	372.1	8744	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	0.7	49.4	20.4	5.4	117.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	0.7	20.3	9.7	4.7	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0	3.8	3	3.1	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0	9.1	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	5.1	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15	0	108.4	0	0	123.4	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.33	21.78	70.17	76.2	6.21	292.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.29	17.46	15.2	2.47	6.21	59.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	3.6	8.27	0.54	0	18.35	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.31
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	NAN	1220.05	3.6	227.95	1291.05	270	3012.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	785.08	241.2	2422.47	135.13	0	3583.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	417.83	7.2	200.97	11.98	0	637.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	611.7	16.2	710.29	17.29	0	1355.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.58	5.4	156.79	13.33	0	284.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.54	3.85	0.36	0	7.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	13.8	117.04	4.05	0	147.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.41	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.8	0.68	4.42	1.51	0	9.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.05	0.48	0.03	0	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.04	0.68	0.01	0	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.27	0.28	22.81	0.2	0	24.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	8.27	70.22	2.42	0	88.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.38	0.01	0.63	3.58	0.75	7.53	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	736.7	312.4	612.3	427.3	145.9	2234.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105.6	1319.2	2584.1	1796.6	612	9417.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	9.7	20.7	18.8	6.5	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	5.1	13.7	15.5	5.5	57.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.8	1.9	3.5	0.5	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	1	6	5.5	2.9	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	1.2	3.4	5.2	1.7	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	14.4	0	0.3	155.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.56	59.11	102.84	53.41	18.67	347.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.14	26.39	14.37	3.17	3.88	64.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.12	4.63	2.75	0.7	2.52	17.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.7
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.22
Sód [mg]	10%	NAN	1119.92	40.9	112.76	461.95	44.87	1780.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	550.41	580.09	826.2	112.45	316.75	2385.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.18	28.35	34.3	12.79	44.27	489.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	361.79	196.96	132.97	11.35	118.12	821.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.06	87.88	50.01	6.07	39.78	231.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	2.01	1.82	0.47	1.41	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.3	8.1	17.34	8.1	7.29	48.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.28	1.01	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.87	0.79	2.37	3.27	1.23	9.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.2	0.17	0.02	0.17	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.15	0.12	0.03	0.18	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.44	0.84	3.42	0.31	0.82	5.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.38	4.85	10.4	4.85	4.37	28.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.11	0.31	1.28	0.12	4.45	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	766.5	224.5	736	500.2	149.8	2377.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3236.3	946.6	3107.2	2110.1	625	10025.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.9	8.5	41.2	21.6	10.8	117.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	4.7	12.9	12	9.4	54.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.5	3.3	3.3	6.4	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	1.1	3.6	3.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	1.3	2.8	4	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	112.7	55.3	0	182.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.09	38.71	118.49	77.01	5.4	362.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.57	6.54	12.76	3.03	5.4	45.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.67	3.56	9.69	1.4	0	18.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	53.25
Sód [mg]	10%	NAN	1266.19	31.32	320.14	690.84	54	2362.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	606.81	244.8	1128.49	348.88	0	2328.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	352.45	30.51	100.29	27.52	0	510.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.51	200.52	228.05	125.98	0	908.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.06	59.94	59.15	27.25	0	192.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.08	1.91	2.69	1.17	0	6.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	1.5	10.45	20.56	0	45.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.28	1.78	0	3.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.73	1.61	1.86	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.19	0.18	0.08	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.07	0.17	0.13	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.16	0.57	3.16	3.31	0	8.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	0.9	6.27	4.17	0	18.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.51	0.08	0.88	1.91	0.15	5.9	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	741.5	257.6	725.5	372.2	171.9	2268.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.6	1084.7	3047.7	1567.2	724.1	9549.4	0
Białko [g]	10%	NAN	37.8	9.9	36.6	13	5.5	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	6.6	23.5	11.4	4.3	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	2.8	2.8	3.1	0.5	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.6	0.7	11.7	3.6	1.9	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0.9	6.9	3.7	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	41.4	105.7	0	162.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.8	41.66	97.93	54.49	28.58	327.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.52	18.74	15.17	4.07	5.16	62.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.09	4.06	12.62	0.58	2.07	22.45	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.38
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.01
Sód [mg]	10%	NAN	1157.18	100.87	237.64	527.92	58.53	2082.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	615.63	247.73	1417.82	181.19	166.51	2628.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	381.93	183.29	170.22	27.19	24.9	787.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	138.9	425.68	79.17	18.95	996.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.07	42.1	144.88	17.31	10.73	262.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.93	1.51	6.29	1.08	0.43	10.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.91	7.66	61.01	4.43	3.25	89.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.29	1.52	0	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.12	0.8	5.44	1.97	0.95	11.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.15	0.68	0.05	0.02	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.06	0.57	0.17	0.03	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	0.4	5.39	0.22	0.25	7.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.74	4.59	24.37	2.66	1.95	41.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	0.28	0.66	1.46	0.16	5.2	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	774.8	243.3	637.9	510.7	88.9	2255.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3268.4	1027.9	2666.2	2153.6	372.1	9488.4	0
Białko [g]	10%	NAN	33	6.8	32.2	20.7	5.4	98.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	3.5	33.3	13.4	4.7	72.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	1.2	9	3.7	3.1	22.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0.7	15.9	3.6	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.8	4.7	4.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	74.2	0	0	88.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.74	47.87	55.83	76.91	6.21	311.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	24.5	14.32	3.51	6.21	73.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	3.69	7.04	0.6	0	17.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.33
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	51.84
Sód [mg]	10%	NAN	1340.92	27.63	327.09	904.08	270	2869.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	528.93	762.7	145.56	0	2139.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	21.06	52.74	14.88	0	467.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	138.51	264.58	18.55	0	925.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	70.47	52.23	14.39	0	241.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	1.48	2.43	0.44	0	7.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	8.1	14.49	6.27	0	39.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.6	2.45	2.32	0	8.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.14	0.68	0.03	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.14	0.33	0.01	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.73	7.38	0.22	0	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.85	8.69	3.76	0	23.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.07	0.9	2.51	0.75	7.17	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	794.1	173.9	685.1	458.6	149.8	2261.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3348.6	733.5	2885	1935.3	625	9527.6	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	6.5	42.9	22	10.8	119.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	3.3	16.8	10.8	9.4	59.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	1.1	5.5	4.1	6.4	24.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.7	4.7	1.4	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0.8	2.8	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	0	90.8	0	0	338.4	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.53	31.05	96.31	68.48	5.4	322.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.56	9.31	22.38	3.5	5.4	58.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	3.23	11.52	0.64	0	20.72	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	NAN	868.76	28.71	323.85	904.59	54	2179.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.85	246.33	2234.15	152.41	0	3223.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	384.54	21.06	223.65	8.74	0	638	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	423.39	134.19	604.18	11.35	0	1173.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	51.87	40.59	139.7	5.77	0	237.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.2	1.48	3.8	0.41	0	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.3	1.62	44.39	10.35	0	63.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.68	1.01	0	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	0.91	2.51	1.98	0	7.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.12	0.43	0.03	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.82	0.07	0.58	0.02	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.46	0.88	17.82	0.51	0	19.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.38	0.97	26.63	6.2	0	38.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.41	0.07	0.89	2.51	0.15	5.44	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2237.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9421.7	0
Białko [g]	10%	NAN	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	322.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	62.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.81	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	27
% energii z węglowodanów	10%	56	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2340.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	2633.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	584.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1003.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	237.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	70.52	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.85	0