

# Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 12-18.08.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-12
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, 2024-08-12				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 300.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. # szynka pieczona 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</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, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty</p>	<p>1. <b>K#k cukinia surowa z jajkiem i ryżem 220.00g</b> składniki: Cukinia 45%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 23%</b>, Woda wodociągowa 21%, Ryż biały 7%, Pietruszka liście 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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> <p>8. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p>			<p>przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko]</b></p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</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><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>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</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# zupa botwinkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Botwina 14%, Ziemniaki późne 10%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [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], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K# sos pomidorowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, <b>Masło ekstra 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</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: 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# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta drobiowa 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-08-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# 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).]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# ptasie mleczko 200.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g</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>Rw sos warzywny jasny z krojonym, gotowanym jajkiem 200.00g</b> składniki: Cukinia 28%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 20%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 4%</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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# 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).]</li> <li><b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g</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, 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>

skrobia, przeciwutleniacz E306, **laktoza**, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające **gluten, soję, gorczycę, seler]**

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li><li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li><li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g 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>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,</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li><li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li><li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li><li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li><li>Brokuły ugotowane 150.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# 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>Jaja gotowane iż 100.00g</b></li><li>K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko]</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li></ol>

<p>glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler]</b></p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>				
---	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-16**

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><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# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa ziemniaczana z pietruszką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperk suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperk suszony]</li> <li><b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze café 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</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>K# pasta z ryby gotowanej 60.00g</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# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-17

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinię (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</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 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>



zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]				
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-18

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</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><b>Rw jajecznicza na parze 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 98%</b>, Szcypiorek 2%</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# 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 z koprem 250.00g</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]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</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# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	665.4	191.7	668.3	541.9	148.8	2216.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2807.6	809.3	2793.5	2286.5	622.4	9319.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	8.2	36.3	27.4	6.5	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	3.7	34.8	13.2	7.6	74.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.3	10.1	5.4	1.3	25.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.6	0	17.1	1.4	3.1	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	4.5	3.1	1.1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	90	0	126.8	232.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.18	31.88	55.79	78.38	14.05	282.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.36	27.08	11.66	3.71	2.34	62.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.15	1.53	6.79	0.54	1.33	13.35	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	30.71
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	50.07
Sód [mg]	10%	NAN	1462.1	70.73	189.35	1269.45	63.37	3055.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	575.67	355.5	1724.19	135.13	306.9	3097.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.98	5.4	110.33	11.98	38.08	551.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.35	18	464.24	17.29	122.63	955.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	29.7	107.12	13.33	28.28	225.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.99	0.35	3.81	0.36	1.45	6.98	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	10.66	6.75	97.47	4.05	10.74	129.68	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	1.21	1.01	0.61	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.95	0.18	3.37	1.51	0.91	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.98	0.03	0.08	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.08	0.56	0.01	0.22	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.77	0.42	10.7	0.2	0.5	12.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.39	4.05	58.48	2.42	6.44	77.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.06	0.19	0.52	3.52	0.17	7.63	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	793.6	35.7	789.8	532.6	78.8	2230.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3343.4	150.9	3334.4	2242.1	331.6	9402.6	0
Białko [g]	10%	NAN	36.5	0.7	54	19.2	5.5	116.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.2	0.1	13.5	16.7	2.7	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	0	4.7	3.4	1.7	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	0	2.6	4.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	1.9	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	134.5	26.9	0	302.5	101
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.93	8.56	118.31	76.87	8.1	328.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.94	5.54	13.33	2.7	7.55	46.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	1.36	10.89	1.37	0	19.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.24
Sód [mg]	10%	NAN	1378.45	2.16	292.94	691.42	54	2418.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	790.03	144	927.92	276.83	0	2138.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.73	6.48	99.46	27.96	0	525.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	577.05	17.28	110.84	88.89	0	794.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.03	5.76	60.69	21.16	0	196.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	0.43	2.61	1.06	0	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	1.62	57.13	8.12	0	79.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.3	1.55	0	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.53	0.89	2.39	0	6.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.01	0.16	0.06	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.03	0.23	0.1	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.21	0.65	2.42	2.58	0	6.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	0.97	34.27	4.87	0	47.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.82	0	0.81	1.92	0.15	6.04	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	754.8	185.6	639.2	509.2	137.5	2226.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3183.8	785.2	2696	2149.8	579.3	9394.2	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	8.8	26.9	16.7	4.4	97.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	2.8	15.7	11.1	3.4	50	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	1.8	3.2	2.3	0.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	6.6	3.5	1.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	3	4.2	0.8	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	123.5	0	0	137.6	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.32	31.05	98.48	86.05	22.86	352.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.74	30.47	12.96	2.39	4.13	68.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.02	0	2.12	1.14	1.65	11.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.73
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1211	61.95	138.99	651.86	46.82	2110.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.58	0	586.49	175.24	133.21	1428.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.65	0.19	94.67	15.14	19.92	480.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	291.41	0	204.03	19.3	15.16	529.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.07	0.07	44.77	9.35	8.58	109.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0	2.2	0.61	0.34	3.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	0	11.57	10.08	2.6	30.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.89	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	0	1.89	2.57	0.76	6.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0	0.14	0.04	0.02	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0	0.31	0.04	0.02	0.84	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0	2.75	0.48	0.2	3.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	0	6.94	6.05	1.56	18.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.17	0.38	1.81	0.13	5.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	759.7	66.9	655.9	554	149.8	2186.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3204.5	282.5	2758.3	2334.6	625	9205.2	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	0.5	31.9	26.3	10.8	99.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	0.5	20.1	15.6	9.4	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0	4.5	4.6	6.4	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	6.5	4.5	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	0.1	4.2	3.6	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.2	253.8	0	288.1	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.66	16.33	90.82	77.19	5.4	314.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.24	13.09	8.8	2.03	5.4	54.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.61	2.7	8.33	0.7	0	17.35	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.28
Sód [mg]	10%	NAN	1122.63	2.7	121.27	1156.77	54	2457.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	641.44	180.9	819.74	208.75	0	1850.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.03	5.4	89.91	46.99	0	517.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	499.52	12.15	310.01	158.05	0	979.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.39	4.05	74.74	15.04	0	198.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.52	0.4	3.27	2.09	0	8.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.83	10.35	62.15	8.1	0	85.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	2.23	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.34	0.51	3.56	2.18	0	8.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.04	0.23	0.06	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.03	0.25	0.4	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.76	0.21	4.86	0.35	0	6.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	6.2	37.29	4.85	0	51.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0	0.33	3.21	0.15	6.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	693.1	105	894.2	492.4	88.9	2273.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2921.6	445.2	3764.3	2076.8	372.1	9580.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	1	40.9	18.4	5.4	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	0.3	25	12.5	4.7	60.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.1	3.1	3	3.1	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	12	3.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0	6.3	4.3	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	63.7	0	0	79.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.05	25.38	131.19	76.65	6.21	343.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.23	20.73	17.97	3.07	6.21	67.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.15	1.83	9.71	0.54	0	15.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.46
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.75
Sód [mg]	10%	NAN	882.1	1.08	348.79	654.01	270	2156	0
Potas [mg]	10%	NAN	652.98	426.6	1467.73	135.13	0	2682.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	413.32	6.48	103.25	11.98	0	535.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	409.84	21.6	243.41	17.29	0	692.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.18	35.64	82.66	13.35	0	181.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	0.43	2.72	0.36	0	4.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.37	8.1	28.75	4.05	0	54.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.52	1.01	0	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	0.22	4.76	2.38	0	10.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.03	0.26	0.03	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0.1	0.29	0.01	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	0.51	4.67	0.2	0	6.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	4.85	17.25	2.42	0	32.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.45	0	0.96	1.81	0.75	5.39	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-17

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	35.7	693.5	494.5	130.9	2129.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3268.4	150.9	2930.1	2088.2	548.1	8985.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33	0.7	42.8	22.4	14.8	113.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.1	11.1	10.7	6.7	46	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	2.7	4	4.4	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	3.5	1.4	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	2.1	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	72.5	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.74	8.56	109.05	77.26	2.7	322.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	5.54	16.89	3.37	2.02	52.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	1.36	7.1	0.54	0	15	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.82
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.51
Sód [mg]	10%	NAN	1340.92	2.16	234.38	932.85	324	2834.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	144	1165.41	135.13	0	2146.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	6.48	128.1	11.98	0	525.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	17.28	424.78	17.29	0	963.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	5.76	84.78	13.33	0	208.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.43	2.48	0.36	0	5.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	1.62	24.95	4.05	0	41.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.53	2.04	1.51	0	6.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.23	0.03	0	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.03	0.36	0.01	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.65	13.91	0.2	0	15.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	0.97	14.97	2.42	0	24.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0	0.65	2.59	0.89	7.08	0



## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-18

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	819.5	105	675.9	490.9	78.8	2170.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3451.6	445.2	2842.7	2073	331.6	9144.4	0
Białko [g]	10%	NAN	44.2	1	46.1	22.7	5.5	119.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	0.3	20.2	10.5	2.7	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.5	0.1	3.7	3.3	1.7	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0	8	1.4	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	331.7	0	147.9	0	0	479.7	160
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.78	25.38	82.14	76.72	8.1	304.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.37	20.73	15.42	2.25	7.55	63.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.37	1.83	9.74	0.7	0	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.08
Sód [mg]	10%	NAN	1315.92	1.08	319.96	1476.27	54	3167.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	624.06	426.6	1901.88	112.45	0	3065.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.26	6.48	104.75	12.79	0	520.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	469.36	21.6	284.21	11.35	0	786.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.61	35.64	89.92	6.04	0	186.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.67	0.43	2.96	0.47	0	6.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.9	8.1	39.94	8.1	0	264.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.54	0	0.67	1.01	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	0.22	3.01	1.81	0	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.03	0.29	0.02	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0.1	0.29	0.03	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.48	0.51	6.78	0.31	0	8.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.74	4.85	23.96	4.85	0	38.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0	0.88	4.1	0.15	7.91	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2204.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9290.3	0
Białko [g]	10%	NAN	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	229.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	321.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.73	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2599.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	2344.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	522.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	814.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	186.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.49	0