

# Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 19-25.08.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-19
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	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, 2024-08-19				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka</p>	<p>1. Nektarynka 80.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g</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></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, <b>k# Ser twarogowy chudy 22%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>5. Stovit fruta jabłka prażone 100.00g [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy]</p>	<p>Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-20

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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%, 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>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>K# koktajl wieloowocowy 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%</b>, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o schab duszony w lubczyku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>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>K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szynekowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-08-21**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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 pomidorowa z ziemniakiem + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>K#o filet z indyka gotowany z dodatkiem sosu niskotłuszczowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 54%, Woda wodociągowa 43%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, 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>K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję,</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>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p><b>gorczycę, seler]</b></p>	
<p><b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-22</b></p>				
<p><b>I śniadanie</b></p>	<p><b>II śniadanie</b></p>	<p><b>obiad</b></p>	<p><b>kolacja</b></p>	<p><b>posiłek dodatkowy</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li>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)]</li> <li>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)]</li> <li>6. <b>#k ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>7. 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></li> <li>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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>2. <b>Jogurt z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 80%, Płatki owsiane 20%</b>, Cynamon mielony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. <b>K# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. 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>5. Ziemiaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>6. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>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)]</li> <li>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).]</li> <li>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> </ol>

<p>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-23</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z 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 60.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 250.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</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 grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>

<p>6. K# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>5. <b>K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Ser twarogowy chudy 44%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p> <p>2. <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></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa buraczkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 71%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. <b>#k ser twarogowy chudy 50.00g</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-25**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------



<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</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>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# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 140.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
--	---	---	---	---

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	785.6	243.5	522.4	546.9	95.3	2193.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3313.9	1026.9	2204.8	2308.2	400	9254	0
Białko [g]	10%	NAN	37	9.3	20.9	23	5.9	96.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	4.9	11.6	12.5	4	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	1.7	3.7	2.9	2.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.1	4.1	1.5	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	1.2	2	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	103.8	0.3	0	120.1	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.74	42.23	84.58	85.96	8.77	340.29	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.95	12.13	25.58	4.49	8.77	69.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.21	3.65	2.02	1.17	0	10.07	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	NAN	1427.39	40.54	161.09	1260.01	97.2	2986.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	611.28	307.57	476.26	274.36	0	1669.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	414.07	28.35	98.26	38.91	162	741.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	397.59	195.52	206.85	93.19	0	893.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.76	61.6	33.35	35.76	0	181.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	1.93	2.06	1.1	0	6.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.88	8.22	54.93	9.35	0	85.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.79	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.77	1.57	1.05	1.65	0	7.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.17	0.14	0.11	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.08	0.29	0.15	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.4	2.88	0.74	0	4.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.73	4.93	3.02	4.44	0	20.12	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0.11	0.44	3.5	0.27	7.46	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	863.8	141.8	537	500.2	149.2	2192.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3640	599.8	2264.7	2110.1	625.2	9240.1	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	4.2	25.6	21.6	5.2	97.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	1.8	12.8	12	6.5	55.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.8	1	3.4	3.3	0.6	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.3	3.7	3.5	3.2	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	2	4	1.9	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	4.5	20.2	55.3	0	94.2	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.01	27.65	81.29	77.01	18.42	331.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.57	21.91	16.02	3.03	2.21	69.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	1.14	3.18	1.4	2.16	13.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.13
Sód [mg]	10%	NAN	1147.6	68.17	173.96	690.84	234.53	2315.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	741.88	393.52	511.75	348.88	168.16	2164.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.63	112.05	60.61	27.52	20.24	595.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	100.8	85.49	125.98	62.69	878.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.53	33.07	30.97	27.25	28.08	223.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.65	0.36	2.77	1.17	1.28	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	5.81	10.6	20.56	3.14	52.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.78	0	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	0.17	1.16	1.86	1.33	7.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.05	0.06	0.08	0.15	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.2	0.1	0.13	0.09	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.19	0.4	2.31	3.31	0.62	7.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	3.48	6.36	4.17	1.88	23.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.18	0.18	0.48	1.91	0.65	5.78	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	789.1	89.2	625.6	475.4	149.8	2129.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3324.2	376.7	2640.9	2008.4	625	8975.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.5	0.7	38.9	22.2	10.8	113.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.8	0.7	11.2	9.4	9.4	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	0	2.6	2.9	6.4	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0	4	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.1	3.1	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	267.9	0	76.1	0	0	344	114
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	21.78	96.51	75.56	5.4	312.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.24	17.46	14.82	2.48	5.4	57.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.18	3.6	8.49	0.54	0	19.81	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.38
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.39
Sód [mg]	10%	NAN	1226.12	3.6	223.26	1345.05	54	2852.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.2	241.2	1523.47	135.13	0	2507.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	385.66	7.2	75.16	11.98	0	480.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	432.17	16.2	584.14	17.29	0	1049.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.78	5.4	166.49	13.33	0	234.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	0.54	6.59	0.36	0	9.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	13.8	16.08	4.05	0	44.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.26	0	0.56	1.01	0	3.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.29	0.68	1.64	1.51	0	6.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.05	0.72	0.03	0	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.04	0.6	0.01	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.62	0.28	10.57	0.2	0	11.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	8.27	9.65	2.42	0	26.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.4	0.01	0.62	3.73	0.15	7.13	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	670.5	270.5	630.6	545.2	139.1	2256	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2830.2	1142.3	2658.9	2297.4	582.5	9511.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	8.8	41.8	22.8	8.6	115.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	4.4	13.8	15.1	6.7	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	1.7	4	4.7	0.6	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.6	1.4	3.7	1.5	3.7	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.9	2.7	3.2	1.9	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	8.5	127.8	0.2	18	170.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.77	50.66	88.6	80.14	11.3	333.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.39	25.49	13.87	5.39	1.34	64.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.98	3.68	7.78	1.59	0.62	16.68	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.49
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.23
Sód [mg]	10%	NAN	1244.75	70.12	265.1	1103.12	25.64	2708.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	624.27	743.34	855.09	238.81	263.97	2725.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	411.09	203.67	47.99	29.82	8.59	701.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.09	269.03	90.83	48.37	114.52	926.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.06	88.56	31.05	11.02	21.98	209.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.93	1.58	1.29	0.59	0.46	4.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.61	8.99	8.14	11.28	3.2	38.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.03	0.28	1.01	0	2.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.65	0.62	1.22	2.08	1.35	6.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.1	0.04	0.03	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.35	0.1	0.09	0.06	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.87	2.15	0.64	1.92	6.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.96	5.39	4.88	6.77	1.92	22.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.19	0.73	3.06	0.07	6.77	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	865.3	155.8	506.3	491	77.7	2096.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3652.4	660.5	2132.5	2072.7	330.4	8848.7	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	4.9	24	18.9	12.4	90.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	1.3	14.4	11	0	45.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0.2	3.3	2.4	0	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.4	3.6	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	2.4	4.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	274	0.6	0	288.8	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	145.43	31.38	71.73	79.15	7.02	334.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.61	3.15	8.9	4.66	7.02	49.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.73	0.63	3.23	0.57	0	8.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.62
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.37
Sód [mg]	10%	NAN	983.98	2.4	194.49	677.11	54	1911.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	617.23	103.24	469.58	170.55	0	1360.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.35	11.89	115.29	43.78	0	526.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.77	7.88	252.72	93.92	0	709.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.12	3.84	42.4	16.7	0	110.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.16	0.35	3.49	0.46	0	5.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.92	2.09	16.36	5.11	0	38.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.62	1.02	0	3.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	0.14	1.57	2.28	0	7.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.01	0.14	0.04	0	0.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.01	0.52	0.16	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.18	0.28	2.35	0.27	0	4.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.95	1.25	9.82	3.06	0	23.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.73	0	0.54	1.88	0.15	4.77	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	834.3	173.9	652.5	491	78.8	2230.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3509.7	733.5	2757.5	2076.4	331.6	9409	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	6.5	35.6	27.4	5.5	110.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	26.1	3.3	12.2	8.2	2.7	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	1.1	2.4	2.4	1.7	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.8	0.7	4.7	1.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0.8	2.4	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	62.7	0	48.7	0.9	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.02	31.05	100.45	76.99	8.1	334.63	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.12	9.31	13.61	3.71	7.55	51.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.86	3.23	1.16	0.54	0	11.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	NAN	874.36	28.71	140.12	1035.9	54	2133.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	908.47	246.33	521.68	178.33	0	1854.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.97	21.06	32.28	55.18	0	500.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	608.79	134.19	215.07	125.29	0	1083.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	119.17	40.59	40.71	17.38	0	217.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.48	1.74	0.45	0	7.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.97	1.62	9.46	4.05	0	42.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.26	1.03	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.91	0.91	1.46	1.51	0	6.81	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0.12	0.04	0.04	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.07	0.15	0.22	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.47	0.88	4.68	0.28	0	9.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	0.97	2.44	2.42	0	13.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0.07	0.38	2.87	0.15	5.33	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.4	243.3	634.3	472.6	78.8	2164.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3102.3	1027.9	2682.3	1996.5	331.6	9140.9	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	6.8	48.9	20.2	5.5	118.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	3.5	7.4	9.6	2.7	39.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.2	1.8	2.9	1.7	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.7	2.1	1.4	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.8	1.5	3.1	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	130.8	0	106.8	0	0	237.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.23	47.87	97.4	76.45	8.1	342.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.1	24.5	15.84	2.47	7.55	68.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	3.69	8.92	0.54	0	18.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	NAN	1119.02	27.63	304.23	1273.05	54	2777.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.16	528.93	1335.36	135.13	0	2594.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	367.46	21.06	109.66	11.98	0	510.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.94	138.51	479.2	17.29	0	987.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	43.66	70.47	94.52	13.33	0	222	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	1.48	2.73	0.36	0	6.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	8.1	16.07	4.05	0	40.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0	0.67	1.01	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.25	0.6	1.65	1.51	0	6.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.14	0.26	0.03	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.14	0.39	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.79	0.73	19.06	0.2	0	20.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	4.85	9.64	2.42	0	24.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.07	0.84	3.53	0.15	6.94	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2180.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9197.1	0
Białko [g]	10%	NAN	106.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	195.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	332.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.12	0
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2526.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	2125.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	579.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	932.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	199.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	48.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.15	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	9.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.31	0