

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja)

## 26.08-1.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-26
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-26				
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 gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</li> <li>K#w łopatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<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 + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych],</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta serowa z brokułem 100.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż brązowy z wędliną i dodatkami 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Ryż brązowy 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

<p>białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> <p>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>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>K#o schab pieczony</b>, 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%</p> <p>6. <b>Kasza gryczana ugotowana</b> 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p>	<p>białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-27**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. <b>Warzywa: pomidor, sałata (1)</b> 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K#w szynka biała rzeźnika</b> 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</p>	<p>1. Ogórek 100.00g</p> <p>2. <b>Skyr naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy</b> 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa kalafiorowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Brokuły ugotowane</b> 200.00g</p> <p>4. <b>Ryż brązowy ugotowany z dodatkiem masła 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż brązowy 30%, <b>Masło ekstra 10%</b></p> <p>5. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu pieczarkowego 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka</p>	<p>1. <b>Herbata czarna, bez cukru</b> 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>Warzywa: ogórek, sałata (2)</b> 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Pasztet z soczewicy 80.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe</b></p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>bez skóry 57%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 26%</b>, Pieczarka uprawna świeża 9%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p><b>10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. 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>]</p>	
--	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-08-28**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, 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><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 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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Stonecznik nasiona 15.00g</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 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>K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany 150.00g [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li><b>K#o bolognese wegetariańskie 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>#bm tofu naturalne z bazylią (go vege) 100.00g [składniki: Ziarna <b>soi</b> 57 %, woda, sól, bazylią suszona 0,25 %, wapń.]</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Stonecznik nasiona 15.00g</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 gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-30**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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> <li>Arbuz 100.00g</li> <li>Dynia pestki 10.00g</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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 74%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ser Hit Ryki 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>,</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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z ryby gotowanej 120.00g</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> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

		kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
--	--	---	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-31**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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>Mandarynki 50.00g</li> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li><b>K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 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>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# twarożek z koperkiem 120.00g</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> <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><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-01

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 150.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 50.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Stonecznik nasiona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 20.00g [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</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	589	149.8	605.8	514	282.5	2141.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2477.7	625	2541.1	2159	1188	8991	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	10.8	32	26.1	22.2	126.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	9.4	23.3	16.3	8.4	74.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	6.4	4.8	5.5	0.8	25.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	8.4	3.9	4.3	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	4.8	5.6	2.4	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	13.4	0.2	0	20.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.27	5.4	71.5	70.87	31.5	256.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.05	5.4	10.48	3.77	8.68	40.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.62	0	9.25	10.33	4.36	32.58	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.66
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.15
Sód [mg]	10%	NAN	1257.08	54	452.77	840.82	368.06	2972.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	577.79	0	657.64	547.64	235.01	2018.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	197.56	0	70.79	78.13	32.92	379.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	318.26	0	315.86	314.77	86.28	1035.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.2	0	146.19	101.6	40.14	371.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.87	0	2.96	3.85	0.76	10.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	0	14.66	31.21	4.19	64.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.26	1.01	0	2.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.7	0	3.1	3.64	1.9	11.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0	0.33	0.33	0.14	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.33	0	0.17	0.23	0.04	0.78	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.16	0	2.74	5.47	1.45	13.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	0	8.8	18.72	2.51	38.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	0.15	1.25	2.33	1.02	7.43	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	601.5	99.8	797.7	507.4	88.9	2095.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2528.7	423.8	3342	2133.5	372.1	8800.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.3	16.8	48.1	22.6	5.4	129.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0	33.9	14.3	4.7	72.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	15.8	3.5	3.1	30.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0	11	4.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	4	5.7	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	156	25.9	0	188.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.84	8.14	80.93	77.28	6.21	246.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.94	6.88	13.13	2.99	6.21	40.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.9	0.45	11.94	10.53	0	29.84	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.26
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.17
Sód [mg]	10%	NAN	1209.16	54.9	204.03	1156.6	270	2894.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	454.46	112.5	1630.54	498.73	0	2696.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	187.62	13.5	200.51	64.38	0	466.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	239.89	20.7	744.79	294.96	0	1300.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	7.2	179.54	98.7	0	338.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.64	0.18	4.04	3.85	0	9.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	6	107.18	27.69	0	155.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.96	1.13	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.11	4.3	3.56	0	10.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.02	0.59	0.33	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.03	0.69	0.19	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.82	0.16	22.11	5.5	0	28.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	3.59	64.31	6.82	0	83.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.15	0.56	3.21	0.75	7.23	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	571.7	164.8	766	532.8	177.2	2212.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2401.7	692.9	3221.4	2232.4	741.3	9289.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	19.4	44.2	33.6	9.3	136.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	5.8	22.6	22.8	8.8	79.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0.5	4.1	8	2.3	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	1.1	6.3	5.8	3.3	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	3.8	3.6	6.2	1.8	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	20.2	0	0	280.6	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.97	8.85	102.17	51.7	15.79	250.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.29	5.76	14.44	5.7	1.12	36.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.1	0.81	11.69	6.93	1.45	27.99	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.64
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.78
Sód [mg]	10%	NAN	1389.4	54.4	631.99	777.31	128.83	2981.93	0
Potas [mg]	10%	NAN	386.54	107.05	512.01	380.83	149.72	1536.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	214.21	17.68	39.99	38.53	14.77	325.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	295.76	105.84	116.12	182.71	103.38	803.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.45	48.46	38.54	64.93	48.73	250.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	0.56	1.57	2.66	0.75	7.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.47	0	10.19	13.5	4.69	35.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.24	0	0.4	1.01	0	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.03	2.92	2.51	4.11	1.25	12.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.15	0.11	0.23	0.1	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.03	0.12	0.11	0.04	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.34	0.88	3.09	3.91	0.46	8.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.48	0	6.11	8.1	2.81	21.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.85	0.15	1.75	2.15	0.35	7.45	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	591.9	188	975.9	458.5	149.8	2364.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2489.3	790.3	4105.2	1927.6	625	9937.6	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	20.4	48.5	21	10.8	135.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.4	6.2	29.4	12.7	9.4	76.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	0.6	4.7	3.4	6.4	23.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	1.1	12.9	4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	4	7	5.5	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	109.8	55.3	0	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.24	13.67	135.24	69.92	5.4	299.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.46	9.09	13.52	3.34	5.4	41.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	2.25	11.84	10.27	0	31.35	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.36
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.82
Sód [mg]	10%	NAN	1261.09	59.35	202.01	677.07	54	2253.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	358.1	348.7	1086.59	687.28	0	2480.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	185.57	27.58	141.17	59.92	0	414.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	201.26	129.24	293.49	374.2	0	998.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.46	57.01	125.01	106.27	0	336.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.94	1.06	3.4	4.24	0	9.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.97	62.62	39.18	28.13	0	138.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.13	1.78	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	4.36	4.67	3.23	0	14.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.55	0.37	0	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.27	0.1	0.26	0.24	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	1.99	5.42	8.7	0	17.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	37.57	23.51	8.72	0	75.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.16	0.56	1.88	0.15	5.63	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	737.6	233.9	529.5	511.7	224.3	2237.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3099.4	976.8	2229.8	2149.3	943.5	9398.9	0
Białko [g]	10%	NAN	54.8	13.5	38.6	37.1	11.5	155.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.7	13.6	14.1	17.7	6.6	78	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	7.2	2.8	3.9	2.3	24.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	1.2	5.4	6.6	1.5	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	1.8	3	6.6	0.8	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.7	0	21.1	0	0	89.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.02	14.58	64.83	54.06	30.94	239.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.91	12.33	10.18	8.27	10.58	53.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	0.74	5.97	6.61	2.85	23.01	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.34
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.23
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.43
Sód [mg]	10%	NAN	945.02	56.52	395.13	824.91	85.07	2306.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	956.33	189.9	709.69	298.48	119.26	2273.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	178.51	9.27	70.61	42.59	15.42	316.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	448.36	113.4	155.76	185.41	23.26	926.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.11	50.4	52.17	80.68	9.03	261.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.43	1.53	1.81	2.62	0.48	7.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	24.11	7.5	49.92	6.37	4.48	92.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.4	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.52	1.89	2.41	3.98	0.73	12.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.08	0.13	0.21	0.04	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.04	0.17	0.1	0.03	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	0.31	3.23	3.57	0.41	14.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	4.5	29.07	3.82	2.68	48.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.62	0.15	1.09	2.29	0.23	5.76	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.8	192.3	697.4	527.9	88.9	2204.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2932	814.5	2917.2	2215.8	372.1	9251.8	0
Białko [g]	10%	NAN	50.5	21.8	30.2	30.5	5.4	138.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.3	1.3	34	18.9	4.7	83.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0.2	9.2	3.8	3.1	23.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0.4	16	7.2	0	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	0.5	5.4	7.1	0	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	0	74.2	1.2	0	152.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.37	24.15	71.98	63.06	6.21	237.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.15	10.94	14.14	5.23	6.21	45.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.72	2.09	8.8	8.46	0	26.09	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.39
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.77
Sód [mg]	10%	NAN	1103.02	66.15	573.06	1020.52	270	3032.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	855.92	153.27	1241.77	442.95	0	2693.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	200.34	23.22	83.53	109.94	0	417.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	536.26	86.04	423.82	385.73	0	1431.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.97	30.86	108.19	87.86	0	335.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.19	0.83	3.77	3.35	0	10.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.51	11.55	86.49	8.8	0	115.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.03	1.03	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.66	0.32	3.99	4.35	0	12.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.11	0.81	0.3	0	1.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.03	0.46	0.42	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.76	0.23	10	4.7	0	29.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.1	6.93	48.97	5.28	0	66.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	0.18	1.59	2.83	0.75	7.58	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	752.7	264.4	727.6	356.2	86.9	2187.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3151.3	1108.1	3054.7	1496.1	369.4	9179.8	0
Białko [g]	10%	NAN	42.6	10.3	43.4	19	16.2	131.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	34.6	11.2	24.8	11.4	0	82.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.7	1.9	5.6	4.6	0	27.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.7	2.2	9.7	1.8	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	6	5.7	4.1	0	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	478.9	0	85.9	0	0	564.9	189
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.84	32.36	88.98	47.63	5.53	246.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.41	8.44	16.4	2.64	5.53	46.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.69	3.84	13.09	6.93	0	32.56	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.46
Sód [mg]	10%	NAN	1037.38	27.99	386.13	756.63	54	2262.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	662.19	305.37	1320.88	380.83	0	2669.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.35	39.96	115.94	38.53	0	457.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	576.95	262.08	541.42	182.71	0	1563.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.38	100.8	136.75	64.9	0	414.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.6	1.94	3.43	2.66	0	13.65	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	299.77	3.45	19.1	13.5	0	335.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.24	0	1.02	1.01	0	5.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.12	4.44	4.52	2.66	0	14.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.33	0.45	0.23	0	1.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.97	0.09	0.45	0.11	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.77	1.47	17.82	3.91	0	26.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5	2.06	11.46	8.1	0	26.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0.07	1.07	2.1	0.15	5.65	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2206.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9264.2	0
Białko [g]	10%	NAN	136.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	78.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	25.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	209.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	253.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	43.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	29.06	0
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	NAN	2672.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2338.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1151.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	329.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	134.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	19.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	51.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.68	0