

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 16-22.09.2024 ROK , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-16
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:	2000 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, 2024-09-16				
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%</b>, Kasza manna 8%</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. <b>Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</b></p>	<p>1. <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]</p> <p>2. <b>K# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 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>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 100.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. 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. <b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [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><b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</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, 2024-09-17

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</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 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> <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 70.00g [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 150.00g</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 kalafiorowa 250.00g</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%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw 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> <li><b>K#o schab duszony w lubczyku 100.00g</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> </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 60.00g</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, 2024-09-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</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 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> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</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>Brokuły ugotowane 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>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 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>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</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>	
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-19</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 kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</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> <li><b>#k ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>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><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>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><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>], Ziemniaki 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><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g</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>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, 2024-09-20</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 250.00g</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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</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: Brzoskwinię (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, 2024-09-21**

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# 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>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 jarzynowa zabiela jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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, 2024-09-22**

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>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> </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 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><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
---	---	--	---	--

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	785.6	121.7	491.5	546.9	95.3	2041.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3313.9	513.5	2074.4	2308.2	400	8610.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37	2.9	18.7	23	5.9	87.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	1.9	10.9	12.5	4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0.3	3.6	2.9	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.5	3.7	1.5	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0.7	1.8	3.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	97	0.3	0	113.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.74	24.66	80.57	85.96	8.77	318.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.95	7.47	30.16	4.49	8.77	69.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.21	3.05	2.11	1.17	0	9.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.94
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.93
Sód [mg]	10%	NAN	1427.39	2.75	340.27	1260.01	97.2	3127.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	611.28	185.8	346.02	274.36	0	1417.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	414.07	15.96	109.63	38.91	162	740.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	397.59	104.17	167.77	93.19	0	762.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.76	31.58	27.24	35.76	0	145.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.12	1.13	2.26	1.1	0	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.88	5.74	53.34	9.35	0	81.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.65	1.01	0	2.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.77	0.6	1.01	1.65	0	6.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.11	0.1	0.11	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.05	0.27	0.15	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.3	1.83	0.74	0	3.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.73	3.44	2.07	4.44	0	17.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.96	0	0.94	3.5	0.27	7.81	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	775.5	85	765.6	478.4	149.2	2253.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3271.8	359.9	3236.7	2019	625.2	9512.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.8	2.5	31.8	19.2	5.2	89.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.3	1	12.1	10.8	6.5	47.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0.6	2.9	3	0.6	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0.2	3.3	3	3.2	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	1.9	3.8	1.9	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	14.4	41.5	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.47	16.59	134.24	76.53	18.42	372.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.71	13.14	18.27	2.79	2.21	58.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	0.68	3.91	1.19	2.16	12.91	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.17
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.88
Sód [mg]	10%	NAN	1062.1	40.9	138.19	677.99	234.53	2153.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.71	236.11	586.76	295.45	168.16	1867.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.13	67.22	60.58	23.64	20.24	447.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	60.47	75.44	98.8	62.69	665.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.88	19.84	32.48	23.77	28.08	181.07	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	0.21	2.74	0.97	1.28	7.23	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	3.48	30.21	16.43	3.14	65.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.28	1.59	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.1	1.15	1.77	1.33	6.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.08	0.07	0.15	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.12	0.12	0.1	0.09	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.24	2.05	2.53	0.62	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	2.09	18.12	3.74	1.88	33.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0.11	0.38	1.88	0.65	5.38	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	731.7	89.2	588.6	475.4	149.8	2034.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3086.4	376.7	2487.4	2008.4	625	8584.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	0.7	41.4	22.2	10.8	109.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	0.7	8.4	9.4	9.4	44.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0	2.4	2.9	6.4	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	2.3	1.4	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.1	2.2	3.1	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	76.1	0	0	213.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.04	21.78	90.37	75.56	5.4	308.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.22	17.46	9.64	2.48	5.4	48.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	3.6	7.34	0.54	0	17.33	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	NAN	1262.71	3.6	145.07	1345.05	54	2810.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	452.46	241.2	1618.31	135.13	0	2447.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.84	7.2	90.13	11.98	0	387.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.49	16.2	620.54	17.29	0	939.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.21	5.4	175	13.33	0	228.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.54	6.94	0.36	0	9.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	13.8	69.72	4.05	0	97.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.56	1.01	0	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	0.68	1.73	1.51	0	6.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.73	0.03	0	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.66	0.01	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.52	0.28	10.71	0.2	0	11.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	8.27	41.83	2.42	0	58.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.01	0.4	3.73	0.15	7.02	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-19

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	677.7	105	630.6	519.3	139.1	2071.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.9	445.2	2658.9	2189.9	582.5	8738.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	1	41.8	21.3	8.6	105.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	0.3	13.8	13.3	6.7	47.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.1	4	4.1	0.6	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	3.7	1.5	3.7	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	2.7	3.1	1.9	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	127.8	0.1	18	157.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.77	25.38	88.6	79.06	11.3	312.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.38	20.73	13.87	4.65	1.34	55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.8	1.83	7.78	1.35	0.62	14.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.32
Sód [mg]	10%	NAN	1329.31	1.08	265.1	1063.48	25.64	2684.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	499.17	426.6	855.09	217.21	263.97	2262.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	310.51	6.48	47.99	24.55	8.59	398.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	317.08	21.6	90.83	39.12	114.52	583.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.83	35.64	31.05	9.71	21.98	144.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.43	1.29	0.54	0.46	3.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	8.1	8.14	11.05	3.2	36.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.28	1.01	0	2.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.61	0.22	1.22	2.05	1.35	6.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.1	0.04	0.03	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.1	0.1	0.07	0.06	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.59	0.51	2.15	0.6	1.92	5.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.85	4.88	6.63	1.92	21.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.69	0	0.73	2.95	0.07	6.71	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-20

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	780.2	93.5	457	491	77.7	1899.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3292.4	396.3	1927.1	2072.7	330.4	8019.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	2.9	19.6	18.9	12.4	80.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.7	11	11	0	40.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	2.2	2.4	0	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	4.9	3.6	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	2.1	4.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	147.1	0.6	0	158.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.29	18.83	71.5	79.15	7.02	306.8	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.81	1.88	8.9	4.66	7.02	44.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	0.38	3.23	0.57	0	7.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.97
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.43
Sód [mg]	10%	NAN	949.1	1.44	143.64	677.11	54	1825.3	0
Potas [mg]	10%	NAN	494.65	61.94	421.43	170.55	0	1148.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	263.19	7.13	98.19	43.78	0	412.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	262	4.73	179.37	93.92	0	540.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.18	2.3	37.9	16.7	0	93.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	0.21	2.68	0.46	0	4.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.29	1.25	16.36	5.11	0	37.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.01	1.02	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.08	1.39	2.28	0	6.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0	0.12	0.04	0	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.01	0.34	0.16	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.16	2.33	0.27	0	3.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.57	0.75	9.82	3.06	0	22.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0	0.39	1.88	0.15	4.56	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-21

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	744.5	35.7	698.2	491	78.8	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3131.6	150.9	2950.6	2076.4	331.6	8641.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	0.7	38	27.4	5.5	102.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	0.1	13	8.2	2.7	48	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	0	2.5	2.4	1.7	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	0	5	1.5	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	2.6	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	58.9	0	55.5	0.9	0	115.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	8.56	107.77	76.99	8.1	305.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.21	5.54	12.26	3.71	7.55	42.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.87	1.36	1.02	0.54	0	8.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.56
Sód [mg]	10%	NAN	839.62	2.16	140.74	1035.9	54	2072.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.3	144	644.78	178.33	0	1714.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.47	6.48	19.4	55.18	0	374.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.11	17.28	253.23	125.29	0	868.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.52	5.76	46.43	17.38	0	161.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.43	1.47	0.45	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	26.33	1.62	10.59	4.05	0	42.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0	0.4	1.03	0	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.68	0.53	1.5	1.51	0	6.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.01	0.08	0.04	0	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.03	0.16	0.22	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.28	0.65	5.72	0.28	0	9.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.64	0.97	3.11	2.42	0	14.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0	0.39	2.87	0.15	5.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-22

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	656	105	634.3	472.6	78.8	1947	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2767.5	445.2	2682.3	1996.5	331.6	8223.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	1	48.9	20.2	5.5	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	0.3	7.4	9.6	2.7	35.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	1.8	2.9	1.7	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	2.1	1.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	1.5	3.1	0	8.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	0	106.8	0	0	233.8	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.45	25.38	97.4	76.45	8.1	306.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.94	20.73	15.84	2.47	7.55	60.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.83	8.92	0.54	0	15.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.34
Sód [mg]	10%	NAN	1084.42	1.08	304.23	1273.05	54	2716.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	488.56	426.6	1335.36	135.13	0	2385.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.74	6.48	109.66	11.98	0	404.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	279.61	21.6	479.2	17.29	0	797.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	34.59	35.64	94.52	13.33	0	178.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.35	0.43	2.73	0.36	0	4.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	8.1	16.07	4.05	0	40.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0	0.67	1.01	0	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.23	0.22	1.65	1.51	0	5.62	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.26	0.03	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.1	0.39	0.01	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.51	19.06	0.2	0	20.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	4.85	9.64	2.42	0	24.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0	0.84	3.53	0.15	6.79	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2042.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8618.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	318.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.27	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	56	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2484.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	1891.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	452.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	736.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	6.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	27.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.21	0