

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 2-8.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-02
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: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-02				
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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa curry z kurczakiem+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli</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 drobiowa 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, 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%</p>

<p>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>7. <b>K# ser twarogowy chudy 50.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. 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>		<p>150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		
--	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-03**

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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>,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne</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>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, 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>7. <b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>5. <b>#k ser twarogowy chudy 30.00g</b></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: 3 - Środa, 2024-09-04**

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 orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Szpinak mrożony 16%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], 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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, 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>7. <b>K#w szynka biała rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. <b>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>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 z dorsza, z ziemniakiem 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-05**

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 białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</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# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. Warzywa: cukinia, sałata (1l) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 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, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, 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>7. <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 <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 40.00g [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>wodociągowa 49%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszką, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 9%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></p> <p>6. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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>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></p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-06**

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, 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>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. Rw mus z próżonego jabłka 200.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. <b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</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 130.00g</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 z dorsza biała 55.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 54%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, <b>k# Ser twarogowy chudy 9%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-07**

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>1. Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (I1)</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>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>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b></p>	<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</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# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w polędwica sopočka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-08**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b>	1. Banan 120.00g składniki: Banan	1. K# kompot wielowocowy	1. Herbata czarna, bez cukru	1. K# jogurt naturalny krasnystaw

<p><b>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 orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <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)]</p> <p>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 30.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>6. <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>7. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	<p>100%</p>	<p>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# 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%</p> <p>3. <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>]</p> <p>4. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 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>]</p> <p>6. <b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	-------------	--	---	---



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-02

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	617.8	124.7	560.4	515.6	140.3	1958.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2608.7	528.4	2352.4	2171.5	586.5	8247.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	3.9	39.5	18.2	5.7	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	1	20.6	15.3	6.4	56	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	0.1	2.9	3.2	0.6	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	9	4	3.1	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	5.5	4.4	1.6	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	0	109	23.1	0	144.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	94.26	25.11	57.65	76.69	16.58	270.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.93	2.52	8.83	2.96	2.73	31.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	0.5	7.27	1.16	3.38	15.24	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	NAN	1116.55	1.92	159.85	683.76	234.33	2196.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.73	82.59	994.24	283.44	123.61	2017.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.55	9.51	95.87	23.6	18.21	471.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.34	6.3	157.63	81.21	14.09	613.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.89	3.07	50.59	23.05	7.83	124.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.87	0.28	1.99	0.89	0.31	4.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	1.67	81.7	6.77	3.14	105.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0	1.47	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.11	4.52	2.21	1.31	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0	0.13	0.06	0.02	0.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.01	0.21	0.08	0.02	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.93	0.22	3.08	2.28	0.18	6.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	1	49.02	4.06	1.88	63.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0	0.44	1.89	0.65	5.49	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-03

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	659.1	105	639.5	481	78.8	1963.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2778.5	445.2	2689.7	2033	331.6	8278.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.2	1	33.9	22.9	5.5	91.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.3	20.7	8.9	2.7	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0.1	4.7	2.5	1.7	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	0	6.8	1.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	3.7	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	0	20.2	0.5	0	107.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.43	25.38	81.79	77.53	8.1	295.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.33	20.73	14.07	3.19	7.55	57.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.83	4.99	0.54	0	12.32	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.74
Sód [mg]	10%	NAN	1043.74	1.08	215.51	1064.52	54	2378.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	561	426.6	549.53	161.05	0	1698.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.06	6.48	64.53	37.9	0	400.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	415	21.6	101.96	82.09	0	620.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.63	35.64	35	15.76	0	170.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.52	0.43	1.55	0.41	0	4.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	6.52	4.05	0	25.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.4	0	0.4	1.02	0	2.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.27	0.22	2.84	1.51	0	6.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.03	0.1	0.04	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.52	0.1	0.13	0.14	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.66	0.51	2.67	0.25	0	4.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	3.91	2.42	0	15.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0	0.59	2.95	0.15	5.94	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-04

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	636.1	105	737.6	415.3	113.2	2007.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2685.2	445.2	3103.5	1750.1	471.6	8455.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	1	37.5	13.9	2.8	81.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.4	0.3	19	11.4	7.2	50.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	0.1	2.9	2.3	0.6	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	8.1	4.1	3.9	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	5.1	4.5	2	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	77	0	0	87.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.81	25.38	111.85	64.64	9.53	319.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.24	20.73	13.08	2.81	1.84	59.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	1.83	15.61	1.2	0.92	25.26	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	12.87
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.85
Sód [mg]	10%	NAN	1012.6	1.08	311.64	452.24	9.79	1787.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	426.6	1010.45	230.9	126.87	2221.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	6.48	118.18	11.67	18.04	414.32	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	21.6	425.3	21.29	21.31	707.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	35.64	131.3	9.91	8.47	223.34	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.43	5.57	0.59	0.36	7.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	8.1	18.93	12.83	18.06	63.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.39	1.01	0	2.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.22	3.79	2.92	1.77	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.03	0.54	0.04	0.02	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.1	0.51	0.03	0.03	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.51	11.11	0.72	0.19	12.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	11.36	7.69	10.83	38.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.81	0	0.86	1.25	0.02	4.46	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	766.2	35.7	738.9	382.2	95.3	2018.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3233.8	150.9	3118.5	1609.2	400	8512.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.7	0.7	29.2	17.8	5.9	86.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	0.1	14.6	11.4	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0	4.5	3.2	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	4.7	3.5	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	2.1	4.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	143.6	55.3	0	209.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.4	8.56	126.4	52.73	8.77	318.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.81	5.54	22.56	2.48	8.77	53.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	1.36	7.62	1.57	0	13.95	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.32
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.78
Sód [mg]	10%	NAN	1295.68	2.16	373.6	489.06	97.2	2257.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	471.24	144	1595.37	326.2	0	2536.82	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.05	6.48	142.7	28.33	162	633.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	327.95	17.28	308.24	120.04	0	773.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.59	5.76	94.8	19.96	0	163.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.43	4.25	1.28	0	7.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.89	1.62	36.9	24.61	0	72.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.9	1.78	0	3.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.53	1.43	2.17	0	6.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.25	0.07	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.03	0.45	0.15	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.7	0.65	4.79	3.42	0	9.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.33	0.97	20.97	6.6	0	33.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.59	0	1.03	1.35	0.27	5.64	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-06

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	679.7	120.7	625.2	494.6	110.2	2030.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2866.8	510.5	2634.2	2080	463	8554.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	0.6	36.2	18.8	5.4	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	0.6	14.3	17.3	4.2	52.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	0	2.2	3.7	0.3	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	6	6.6	2.1	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.1	3.8	5.7	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	68.8	19.6	0.2	100	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	103.44	29.67	92.86	66.04	13.12	305.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.22	25.56	13.92	2.35	2.75	58.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	3.42	10.29	0.65	0.93	18.22	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.56
Sód [mg]	10%	NAN	1090.63	3.51	362.65	621.41	12.73	2090.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	441.93	229.32	850.92	266.49	244.22	2032.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.02	6.93	98.96	17.74	28.88	439.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	249.31	15.39	356.25	80.47	61.95	763.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.89	5.13	116.6	22.74	21.91	206.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.81	0.51	5.58	0.57	0.46	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.82	13.11	25.98	6.22	8.08	60.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.63	1.35	0	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.68	0.65	2.92	3.36	0.84	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.05	0.58	0.05	0.06	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.04	0.49	0.03	0.09	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.49	0.27	5.06	0.94	0.37	7.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.09	7.86	15.58	3.73	4.84	36.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.02	0	1	1.72	0.03	5.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-07

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	685.1	68.9	732.1	500.7	78.8	2065.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	290.5	3076.7	2116.6	331.6	8705.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1.1	40.2	27.9	5.5	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	25.6	9	2.7	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	4.3	2.9	1.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.5	1.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	6.3	3.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	1	0	78.6	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	17.11	87.74	77.12	8.1	301.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	12.48	12.81	3.57	7.55	57.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	3.69	5.28	0.64	0	14.63	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.69
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.18
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	56.43	157.31	1065.06	54	2638.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	351.27	1012.27	155.65	0	2059.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	27.54	131.77	66.25	0	505.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	30.64	335.94	143.92	0	878.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	20.92	94.56	14.68	0	207.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.56	3.83	0.55	0	7.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	7.04	46.38	4.94	0	68.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.03	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.47	4.88	1.58	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.24	0.04	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.37	0.28	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.47	12.63	0.26	0	14.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.22	27.82	2.97	0	40.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.15	0.43	2.95	0.15	6.59	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-08

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	621.4	105	692.1	500.6	78.8	1998.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2622.5	445.2	2917.7	2116.4	331.6	8433.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	1	53	27	5.5	115.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	0.3	16	8.7	2.7	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.1	2.6	2.5	1.7	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	0	6.6	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	3.9	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.3	0	122.4	1	0	203.9	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.65	25.38	88.07	78.66	8.1	298.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.57	20.73	16.9	4.14	7.55	62.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.88	1.83	8.12	0.64	0	14.49	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.52
Sód [mg]	10%	NAN	909.38	1.08	309.04	995.49	54	2269	0
Potas [mg]	10%	NAN	453.56	426.6	1367	204.25	0	2451.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	269.37	6.48	96.61	60.58	0	433.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	258.56	21.6	533.36	140.95	0	954.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	40.49	35.64	97.52	10.63	0	184.29	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1	0.43	2.74	0.52	0	4.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	8.1	17.9	10.35	0	42.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.37	0	0.67	1.03	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.69	0.22	3.26	1.98	0	7.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.27	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.1	0.42	0.27	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.41	0.51	22.11	0.61	0	23.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	10.74	6.2	0	25.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.52	0	0.85	2.76	0.15	5.67	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2006.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8455.5	0
Białko [g]	10%	NAN	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	301.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.3	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2231.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	2145.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	471.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	758.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.57	0