

# Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 23-29.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-23
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, 2024-09-23				
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. Warzywa: pomidor, sałata 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# dżem brzoskwiński 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar,</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</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 pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki:</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) 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. Rv galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z brokułami (nt) 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. 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>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>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>6. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	---	---------------------------	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</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>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 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. 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],</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</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</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. 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>7. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [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. 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, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>	
---	--	---	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-09-25**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li>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).]</li> <li>8. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>K# zupa grysikowa na rosole 250.00g</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>3. <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>]</li> <li>4. <b>K#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 300.00g</b> składniki: Ziemniaki późne 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>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)]</li> <li>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>5. <b>K# pasta z ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, <b>k# Ser twarogowy chudy 10%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z 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 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li><b>#k ser twarogowy chudy 80.00g</b></li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 150.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Lubczyk świeży 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-27**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>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. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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. <b>Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, <b>Płatki owsiane 17%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa brokułowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>K# o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 79%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</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>6. <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>	<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 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 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 jajeczna z warzywami 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z marchewką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-28**

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</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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</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</p>

<p><b>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%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 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. 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>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. <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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%</b>, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, <b>k# Masło extra 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p>	<p>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# sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IZZ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>	jogurtowych]
--	--	---	---	--------------

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-29

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. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <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>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</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>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. <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. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. <b>K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%</b>, Woda wodociągowa 19%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, <b>k# Masło extra 2%</b>, Koper ogrodowy 1%, 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 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# 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>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	612.3	128.4	638.3	488.2	112.7	1980.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2585.3	542.2	2693.2	2060.7	474.3	8355.9	0
Białko [g]	10%	NAN	25.9	5.5	40.3	21.2	4.4	97.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	2.5	12.4	11	3.5	42.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.6	2.2	3.1	0.4	11.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	4.8	3	1.5	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	3.5	3.9	0.8	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	80	30.3	0	121.6	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.3	21.29	95.33	76.55	16.43	309.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.97	18.23	14.57	2.43	2.68	58.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.02	8.08	1.28	1.23	14.59	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	NAN	1172.62	48.6	268.95	675.02	13.05	2178.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	237	1110.11	292.13	169.17	2258.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	3.6	71.61	30.68	24.07	415.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	12	563.93	99.68	28.42	950.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	19.8	139.35	23.31	11.3	229.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.23	5.34	1.24	0.48	8.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	4.5	8.86	11.67	24.08	59.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.26	1.62	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.91	0.12	2.3	1.93	1.05	7.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.63	0.07	0.02	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.53	0.11	0.05	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.28	17.25	2.96	0.25	21.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.7	5.31	7	14.44	35.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.25	0.13	0.74	1.87	0.03	5.44	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	732.1	66.9	616.6	473.1	88.9	1977.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3085.3	282.5	2593.7	1998.3	372.1	8332.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.8	0.5	48.3	20.4	5.4	112.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	0.5	18.7	9.7	4.7	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	0	3.4	3	3.1	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	8.4	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0.1	4.7	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	108.2	0	0	118.6	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.79	16.33	67.21	76.2	6.21	270.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	13.09	13.78	2.47	6.21	49.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	2.7	7.04	0.54	0	15.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.87
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	NAN	1382.86	2.7	213.73	1291.05	270	3160.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.71	180.9	2310.29	135.13	0	3207.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	276.13	5.4	192.12	11.98	0	485.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	12.15	692.54	17.29	0	1090.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	76.88	4.05	149.72	13.33	0	243.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.01	0.4	3.63	0.36	0	6.42	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	10.35	89.43	4.05	0	115.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.56	0.51	4.15	1.51	0	8.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.04	0.43	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.03	0.62	0.01	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.21	22.4	0.2	0	23.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.2	53.65	2.42	0	69.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.84	0	0.59	3.58	0.75	7.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	657.4	105	612.3	498.6	145.9	2019.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2770.8	445.2	2584.1	2098.9	612	8511.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	1	20.7	21.1	6.5	79.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	0.3	13.7	15.9	5.5	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	1.9	3.6	0.5	11.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	6	5.5	2.9	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	3.4	5.2	1.7	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	0	14.4	0	0.3	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.78	25.38	102.84	68.07	18.67	315.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.98	20.73	14.37	3.3	3.88	55.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	1.83	2.75	0.7	2.52	13.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	64.2
Sód [mg]	10%	NAN	1085.32	1.08	112.76	583.99	44.87	1828.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	443.82	426.6	826.2	112.45	316.75	2125.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	279.46	6.48	34.3	12.79	44.27	377.32	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	288.46	21.6	132.97	11.35	118.12	572.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.99	35.64	50.01	6.07	39.78	170.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	0.43	1.82	0.47	1.41	5.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	17.34	8.1	7.29	47.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0	0.28	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	0.22	2.37	3.27	1.23	8.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.17	0.02	0.17	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.1	0.12	0.03	0.18	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.51	3.42	0.31	0.82	5.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	10.4	4.85	4.37	28.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.01	0	0.31	1.62	0.12	4.57	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	705.1	81.8	660.8	452.7	149.8	2050.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2979.3	345.8	2789.5	1908.6	625	8648.4	0
Białko [g]	10%	NAN	39.8	1.3	39.6	20.1	10.8	111.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	0.6	11.5	11.7	9.4	46.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	0.1	3	3.3	6.4	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	3	3.5	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0	2.5	4	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	0	112.7	55.3	0	179.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.28	18.64	104.19	67.23	5.4	304.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	6.79	12.64	2.94	5.4	42.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.33	2.18	9.21	1.4	0	16.14	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.06
Sód [mg]	10%	NAN	1250.74	6.26	316.47	609.48	54	2236.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	553.35	150.49	1108.98	348.88	0	2161.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	329.41	19.45	96.87	27.52	0	473.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	433.54	16.07	205.88	125.98	0	781.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.6	5.57	56.37	27.25	0	130.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	0.41	2.48	1.17	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	6.34	10.45	20.56	0	49.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.28	1.78	0	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.43	1.38	1.86	0	5.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.02	0.17	0.08	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.04	0.17	0.13	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	0.21	3.02	3.31	0	7.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	3.8	6.27	4.17	0	21.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.01	0.87	1.69	0.15	5.59	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	677.5	162.3	584.1	372.2	171.9	1968.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2855	684.7	2455.4	1567.2	724.1	8286.5	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	3.9	34.4	13	5.5	91.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	2.5	18.1	11.4	4.3	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.6	0.4	2.3	3.1	0.5	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.7	8.8	3.6	1.9	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	0.9	4.9	3.7	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	20.5	105.7	0	137.5	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	95.13	32.88	75.43	54.49	28.58	286.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	9.97	13.87	4.07	5.16	48.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	4.06	9.24	0.58	2.07	18.89	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.43
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.43
Sód [mg]	10%	NAN	1119.7	3.67	209.11	527.92	58.53	1918.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	490.53	247.73	1028.27	181.19	166.51	2114.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.35	21.29	107.91	27.19	24.9	462.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	138.9	214.5	79.17	18.95	697.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	35.84	42.1	63.4	17.31	10.73	169.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	1.51	2.56	1.08	0.43	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	7.66	49.89	4.43	3.25	77.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.52	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.08	0.8	4.47	1.97	0.95	10.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.15	0.19	0.05	0.02	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.06	0.24	0.17	0.03	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.4	4.32	0.22	0.25	6.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	4.59	29.93	2.66	1.95	46.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0.01	0.58	1.46	0.16	4.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	685.1	105	601.8	494.6	78.8	1965.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	445.2	2528.4	2089.9	331.6	8285.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1	38.7	18.7	5.5	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	18.8	8.9	2.7	45.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	5	2.5	1.7	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	6.3	1.9	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0	3.5	3.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.6	41.1	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	25.38	75.26	85.76	8.1	305.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	20.73	14.4	3.85	7.55	67.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	12	2.09	0	20.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.42
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	1.08	250.03	955.33	54	2566.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	1093.38	427.71	0	2488.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	123.12	29.94	0	439.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	395.3	78.53	0	863.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	77.33	32.76	0	222.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.18	1.05	0	5.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	9.56	14.11	0	41.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.21	0	2.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	2.59	1.77	0	6.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.21	0.08	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.34	0.11	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	13.64	1.04	0	15.99	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	5.73	7.99	0	24.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.69	2.65	0.15	6.41	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.8	35.7	607	516.9	78.8	1953.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3013.9	150.9	2558.7	2180.3	331.6	8235.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	0.7	44	22.1	5.5	104.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	0.1	12.7	12.8	2.7	46	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	5.2	3	1.7	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	2.3	3.7	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	1.6	4.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	90.4	0.5	0	334.7	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.75	8.56	84.39	78.44	8.1	288.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.4	5.54	17.01	3.91	7.55	47.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	1.36	10.54	0.71	0	16.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	60.34
Sód [mg]	10%	NAN	834.16	2.16	279.09	1014.59	54	2184.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	484.25	144	2153.34	188.03	0	2969.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.82	6.48	220.03	36.83	0	557.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	350.06	17.28	602.23	75.59	0	1045.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.8	5.76	137.37	9.19	0	195.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.43	3.99	0.55	0	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	1.62	103.63	12.57	0	124.49	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.68	1.02	0	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.99	0.53	1.86	2.8	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.44	0.03	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.7	0.03	0.62	0.14	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.65	17.6	0.57	0	19.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	0.97	62.17	7.54	0	74.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0	0.77	2.81	0.15	5.46	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1987.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8379.4	0
Białko [g]	10%	NAN	98.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	297.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.57	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	56	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2296.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	2475.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	458.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	857.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	194.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	73.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.74	0