

# Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16-22.09.2024 ROK , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-16
<b>Posiłki:</b>	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-16				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Śliwki 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%</b>, <b>Jaja kurze całe 22%</b>, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li><b>K# farsz z kapustą i pieczarkami</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, <b>k# Ser twarogowy chudy 22%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</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>150.00g składniki: Kapusta kwaszona 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju 5 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. K#w topatka konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko]</b></p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-17**

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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 25.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331,</p>	<p>1. <b>K# koktajl wieloowocowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 40%</b>, Banan 30%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 30% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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 kalafiorowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką</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 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem kiełbasy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek kwaszony 30%, Kasza gryczana 15%, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>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. <b>K# serek wiejski krasnystaw</b> 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>67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K#o schab duszony w lubczyku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</p>	<p>korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	
--	--	---	---	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-09-18**

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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Arbuz 110.00g</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 z soczewicą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <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>7. 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>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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% 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>5. <b>Surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. K#w poledwica 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> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler]</b></p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-19

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li><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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa kapuśniak na kiszzonej kapuście 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ziemiaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> </ol>

<p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>			<p>Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-20**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) –</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Brzoskwinia 40.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw fasolka szparagowa</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>substancja konserwująca. ]</p> <p>7. K# twarożek z natką pietruszki 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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>gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p><b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p>	
---	--	--	---	--

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-21

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Arbuz 100.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 40.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-22

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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</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. <b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</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# 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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</p> <p>6. <b>K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	676.7	43.8	552.1	501.1	149.8	1923.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2849.1	185.2	2315.6	2107.9	625	8083.1	0
Białko [g]	10%	NAN	34	0.5	15.6	22.4	10.8	83.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	0.2	23.4	13.3	9.4	64.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0	3.4	3	6.4	19.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0	11.7	2	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0	5.7	4.7	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	121.7	0.3	0	132.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.92	10.53	71.14	77.97	5.4	264.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.58	7.92	41.86	4	5.4	73.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.48	1.44	2.97	10.13	0	24.03	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.6
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	NAN	1136.26	1.8	537.09	1298.44	54	3027.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.24	187.2	494.94	546.16	0	1765.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	272.62	14.4	108.56	78.06	0	473.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	268.84	18	336.68	341.41	0	964.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	7.2	112.42	115.23	0	285.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.47	0.45	3.93	4.26	0	10.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	3.9	72.65	13.17	0	104.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.16	1.01	0	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.31	0.6	3.71	2.74	0	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.04	0.15	0.39	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.03	0.41	0.27	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.73	0.41	3.15	5.8	0	11.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	2.34	8.94	6.73	0	27.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.15	0	1.49	3.6	0.15	7.56	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.9	85	699.4	437.5	186	2112.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2962.2	359.9	2954.1	1839.9	778.7	8894.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	2.5	32.9	18.9	7.5	97.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	1	13.2	11.6	8.7	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	0.6	3.8	3	0.8	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.2	3.1	3.5	4.4	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	1.7	5.3	2.5	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	2.7	15.1	41.5	0	69.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.63	16.59	114.13	69.45	20.27	321.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.77	13.14	13.63	2.88	0.42	44.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.31	0.68	4.23	10.46	1.93	26.64	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	NAN	1116.55	40.9	512.62	665.57	647.95	2983.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.03	236.11	251.48	637.9	185.59	1914.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.76	67.22	34.44	60.09	21.31	477.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	425.62	60.47	71.34	346.12	139.99	1043.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	96.95	19.84	17.22	103.24	83.87	321.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.74	0.21	0.95	4.26	1.12	9.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	3.48	21.66	25.88	10.31	70.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.29	1.59	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.44	0.1	1.07	3.23	1.6	8.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.03	0.07	0.36	0.13	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.12	0.09	0.23	0.04	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.68	0.24	1.69	7.94	0.62	12.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	2.09	12.99	9.41	2.67	32.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.11	1.42	1.84	1.79	7.45	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	698.1	146.5	676.1	433.7	88.9	2043.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2936.5	618.5	2846.8	1825.9	372.1	8600.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36	5.2	47.3	21.6	5.4	115.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.3	2.6	17.2	10.2	4.7	55.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.6	0.9	3.4	3	3.1	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0.5	7.1	1.9	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	0.6	4.4	4.5	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	83.9	0	0	327.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.86	26.3	88.34	68.48	6.21	287.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	10.54	18.16	2.8	6.21	52.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.47	1.78	10.88	9.4	0	32.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.64
Sód [mg]	10%	NAN	1116.67	22.23	407.22	1331.28	270	3147.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	625.82	210.56	1454.93	473.53	0	2764.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	304.08	17.6	212.27	44.38	0	578.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	403.79	102.43	779.49	265.51	0	1551.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.82	29.84	241.53	92.35	0	422.55	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.96	1.04	4.63	3.43	0	12.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	8.25	43.62	11.62	0	78.72	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0	0.28	1.01	0	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.64	0.37	3.86	2.87	0	9.77	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.2	0.15	0.68	0.32	0	1.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.04	0.54	0.12	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.77	0.36	16.84	5.59	0	24.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	4.94	26.17	6.97	0	47.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.1	0.06	1.13	3.69	0.75	7.86	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	688.1	81	545.9	476.1	138	1929.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	339.3	2295.1	2000.9	577.4	8109.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	5.5	25.1	20.9	8.7	95.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	3.8	16.8	14	6.8	60.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.4	1.7	3.4	4.1	0.7	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	0.7	6.9	1.9	3.7	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	0.1	3.9	4.6	2	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	63.4	53.3	0.1	18	145.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.22	6.34	77.43	71.49	11.05	265.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.99	5.64	14.99	4.81	1.42	40.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.17	0.54	8.05	10.11	1.4	29.28	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.19
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	44.91
Sód [mg]	10%	NAN	1277.11	77.62	331.12	1047.01	26.13	2759.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	466.59	150.97	748.57	538.33	282.25	2186.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	275.32	93.59	87.23	60.19	11.29	527.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	269.74	46.12	119.69	293.28	128.64	857.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.51	5.84	36.43	96.29	33.89	222.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	0.63	1.51	3.56	0.53	7.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	8.62	9.13	12.32	5.97	45.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.3	0.29	1.01	0	2.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	0.51	2.63	2.95	1.38	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.11	0.33	0.08	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.11	0.15	0.17	0.06	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.38	0.43	2.21	5.69	2.37	12.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	5.17	7.57	7.39	1.92	27.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.54	0.21	0.91	2.9	0.07	6.89	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	763.3	156.1	539.7	417.3	149.8	2026.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3208.1	658.1	2260.3	1749.9	625	8501.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.6	6.1	22.9	13.9	10.8	89.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.8	3.2	24.7	14.4	9.4	76.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	1.1	4.4	2.6	6.4	23.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0.7	12.1	5.5	0	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0.8	5.3	6.3	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	308	0	0	318.3	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.26	26.77	59.08	63.53	5.4	259.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.56	6.54	8.01	1.83	5.4	37.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.05	2.54	5.56	11.26	0	29.43	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.47
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	45.79
Sód [mg]	10%	NAN	928.32	27.63	393.33	1018.29	54	2421.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	574.78	174.33	776.81	358.32	0	1884.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.89	17.82	142.11	59.61	0	510.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	361.5	125.55	293.68	234.78	0	1015.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.59	37.71	59.97	97.45	0	286.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.91	1.26	4.13	3.23	0	10.55	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.7	0.81	213.57	6.49	0	233.58	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	1.66	1.01	0	3.7	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.28	0.64	3.71	3.73	0	11.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.11	0.2	0.26	0	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.05	0.61	0.12	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	0.55	2.62	4.58	0	10.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	0.48	16.87	3.89	0	28.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.57	0.07	1.09	2.82	0.15	6.05	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	702.9	170.9	696.1	347.8	88.9	2006.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2953.9	721.2	2926.8	1462.5	372.1	8436.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29	6.3	35	20.2	5.4	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	3.2	22.2	10	4.7	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	1.1	5.5	3.6	3.1	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7	0.7	9	1.8	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0.7	3	4.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	46.8	0	45.4	0	0	92.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.64	30.05	93.08	47.38	6.21	277.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.6	10.61	8.7	2.58	6.21	42.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.28	2.13	8.09	6.61	0	27.12	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.8
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.39
Sód [mg]	10%	NAN	753.58	27.45	258.58	813.96	270	2123.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.59	219.33	493.29	310.18	0	1851.41	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.03	19.98	20.88	41.23	0	384.13	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.53	125.01	178.47	183.61	0	990.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.73	36.63	31.72	64.9	0	240.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.38	1.23	1.6	2.53	0	8.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	27.61	7.5	19.02	7.87	0	62.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.34	0	0.93	1.01	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.03	0.44	1.75	2.29	0	7.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.17	0.33	0.21	0	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.05	0.24	0.11	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.88	0.39	5.21	3.56	0	13.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.44	4.5	11.41	4.72	0	31.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0.07	0.71	2.26	0.75	5.3	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	670.6	263.8	639.7	390.7	78.8	2043.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2817.3	1109.5	2693.2	1643.8	331.6	8595.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	10.5	42.8	18.5	5.5	109.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	7.9	16.9	10.1	2.7	59.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	1.9	2.4	2.9	1.7	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.9	1.7	7.8	1.9	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	3.3	4.4	4.4	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	0	94.8	0	0	420.1	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	91.61	39.26	83.22	60.72	8.1	282.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.94	5.07	16.69	2.5	7.55	44.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.33	3.66	8.58	8.65	0	32.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.84
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.92
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.24
Sód [mg]	10%	NAN	760.5	34.96	256.77	1181.43	54	2287.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	772.39	232.6	1207.57	438.88	0	2651.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	326.41	34.35	97.4	44.47	0	502.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	601.67	257.51	433.64	231.85	0	1524.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	85.18	83.02	81.64	0	363.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	2.12	2.64	3.26	0	13.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	0	19.89	13.5	0	236.96	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.19	2.12	3.59	2.84	0	11.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.27	0.24	0.29	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.08	0.36	0.13	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.96	0.83	16.63	4.92	0	27.35	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	0	11.93	8.1	0	25.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.09	0.71	3.28	0.15	5.71	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2012.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8460.3	0
Białko [g]	10%	NAN	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	215.1	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	28.76	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2678.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	2145.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	493.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1135.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	306.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.2	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	118.98	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	31.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.69	0