

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 30.09-6.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-30
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:	<b>węglowodanów: 55%, białka: 21%, tłuszczów: 24%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-30				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p>	<p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa curry z kurczakiem+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>7. <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, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		
--	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-01**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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>P# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</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>Rw galaretka z jajkiem i</b></p>	<p>1. <b>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>[składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p>	<p><b>brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. 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>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-02**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, 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>[składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g</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, gorczycę, seler</b>]</p> <p>8. <b>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-03**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa dyniowa z kuskusem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Dynia 14%, Ziemniaki średnio 11%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w łopátka konserwowa 40.00g [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>		<p>włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Kasza kuskus 3%</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. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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># domowy paszтет drobiowy z warzywami 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	
--	--	---	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <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>1. Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 5%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>K# sos pietruszkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</p> <p>5. <b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze café 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>6. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 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 z dorsza biała 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 54%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, <b>k# Ser twarogowy chudy 9%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa 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]</li> <li>K# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus jabłkowy-marchewkowy 150.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</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>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>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: cukinia, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</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>K# twaróg półtłusty krajanka 60.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>K# sałatka ziemniaczana z wędliną 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [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>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 10%</b>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>			<p>Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# 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, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</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>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	717.4	124.7	614.9	515.6	130.9	2103.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3020.7	528.4	2583.2	2171.5	548.1	8852.1	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	3.9	43.9	18.2	14.8	116.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.5	1	21.4	15.3	6.7	66.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.1	3.1	3.2	4.4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	9.2	4	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	0	5.7	4.4	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	0	124.1	23.1	0	159.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	96.88	25.11	65.21	76.69	2.7	266.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.45	2.52	8.92	2.96	2.02	32.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.01	0.5	7.27	1.16	0	11.95	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	27.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.05
Sód [mg]	10%	NAN	1208.44	1.92	175.33	683.76	324	2393.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	552.79	82.59	1035.82	283.44	0	1954.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	333.66	9.51	95.87	23.6	0	462.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	373.82	6.3	157.63	81.21	0	618.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	41.03	3.07	50.59	23.05	0	117.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	0.28	1.99	0.89	0	4.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.99	1.67	81.7	6.77	0	103.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0	1.47	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	0.11	4.52	2.21	0	10.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0	0.13	0.06	0	0.35	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.01	0.21	0.08	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	0.22	3.08	2.28	0	6.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.79	1	49.02	4.06	0	61.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0	0.48	1.89	0.89	5.98	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	760.4	105	633.5	426.4	130.9	2056.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3203.4	445.2	2662.6	1791.1	548.1	8650.5	0
Białko [g]	10%	NAN	40.4	1	34.4	16.5	14.8	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.9	0.3	21.2	16.2	6.7	65.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	0.1	5	3.2	4.4	21.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	6.9	2.2	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	0	3.8	3.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	22	63.4	0	95.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105	25.38	79.7	54.36	2.7	267.14	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.35	20.73	16.81	3.35	2.02	57.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	1.83	7.15	1.64	0	15.58	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	21.6
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.72
Sód [mg]	10%	NAN	1337.23	1.08	241.79	740.76	324	2644.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	532.11	426.6	1238.21	306.36	0	2503.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	6.48	113.49	41.91	0	443.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	370.99	21.6	217.52	78.2	0	688.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.93	35.64	72.44	25.49	0	214.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	0.43	2.31	1.23	0	6.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	8.1	23.62	27.2	0	65.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.31	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	0.22	2.91	2	0	7.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.22	0.06	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.25	0.14	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.51	4.69	0.49	0	6.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	4.85	14.17	16.32	0	39.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0	0.67	2.05	0.89	6.61	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	659.5	105	743.9	415.3	107.2	2031.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2783	445.2	3125.8	1750.1	449.5	8553.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	1	50.8	13.9	4.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	0.3	23.3	11.4	4.7	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	0.1	4	2.3	1.9	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	0	10.1	4.1	1.1	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	5.5	4.5	0.6	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	203.9	0	0	214.3	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.89	25.38	89.69	64.64	11.2	298.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.37	20.73	13.6	2.81	1.48	60	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.68	1.83	13.9	1.2	0.15	22.78	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	16.09
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.9
Sód [mg]	10%	NAN	1289.8	1.08	461.17	452.24	124.06	2328.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	426.99	426.6	1420.77	230.9	33.29	2538.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	259.93	6.48	131.79	11.67	7.04	416.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	218.08	21.6	546.36	21.29	7.01	814.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38	35.64	115.31	9.91	7.81	206.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.55	0.43	4.27	0.59	0.17	6.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	8.1	23.06	12.83	2.25	52.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	0.82	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.59	0.22	4.49	2.92	0.45	9.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.03	0.31	0.04	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.1	0.57	0.03	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	0.51	18.34	0.72	0.05	20.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	13.83	7.69	1.35	31.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0	1.28	1.25	0.34	5.82	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	768.9	35.7	583	479.1	88.9	1955.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3244.7	150.9	2460	2021.9	372.1	8249.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	0.7	54.2	19.2	5.4	111.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.1	11.1	10.8	4.7	44.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0	2.6	3	3.1	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	4	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	0	2.5	3.8	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	0	126.8	41.5	0	179.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.8	8.56	70.75	76.69	6.21	285.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	5.54	19.14	2.47	6.21	47.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	1.36	8.46	1.35	0	14.57	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.67
Sód [mg]	10%	NAN	1324.48	2.16	415.22	679.61	270	2691.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	471.24	144	2390.34	272.77	0	3278.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.05	6.48	166.71	24.45	0	491.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	327.95	17.28	701.09	92.86	0	1139.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.59	5.76	159.03	16.48	0	223.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	0.43	4.66	1.08	0	7.23	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.89	1.62	41.15	10.28	0	61.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.59	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.53	2.06	2.08	0	7.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.01	0.4	0.06	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.03	0.59	0.12	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.7	0.65	26.69	2.64	0	30.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.33	0.97	23.52	6.17	0	36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0	1.15	1.88	0.75	6.72	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	687.3	177.4	620.4	529	110.2	2124.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2896.9	752.4	2601	2216.2	463	8929.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	16.7	32.8	23.2	5.4	107.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.2	0.5	24.4	25.5	4.2	72.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	0	7.8	5.1	0.3	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0	9.5	10.9	2.1	27.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.1	4.2	7.9	1	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	244.7	0	91.1	35.7	0.2	371.8	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.49	27.78	72.44	51.96	13.12	267.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.28	24.71	15.91	2.49	2.75	59.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.91	2.56	10.46	0.74	0.93	17.63	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	27.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.36
Sód [mg]	10%	NAN	974.56	56.63	377.14	551.18	12.73	1972.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.51	171.99	1282.55	373.97	244.22	2603.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	318.48	5.19	115.85	22.45	28.88	490.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	384.26	11.54	279.5	132.16	61.95	869.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.2	3.84	80.41	30.43	21.91	184.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.3	0.38	3.14	0.74	0.46	7.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.82	9.83	44.23	7.99	8.08	76.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.7	1.63	0	4.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.01	0.48	3.86	4.88	0.84	12.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.25	0.06	0.06	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.03	0.32	0.04	0.09	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	5.37	1.54	0.37	8.04	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.09	5.89	26.54	4.79	4.84	46.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.15	1.04	1.53	0.03	4.93	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	685.1	68.9	652.1	547.7	149.8	2103.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	290.5	2738.1	2304.8	625	8848.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1.1	37.2	22.5	10.8	100.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	24.7	17.3	9.4	67	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0	4.2	4.6	6.4	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	0	11.1	1.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.3	0.1	6.1	3.2	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	67.2	0	0	77.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	17.11	72.58	76.52	5.4	282.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	12.48	11.63	5.03	5.4	55.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	3.69	4.88	2.55	0	16.13	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.28
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	28.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	56.43	156.35	739.32	54	2312.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	351.27	974.89	365.39	0	2232.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	27.54	121.98	30.46	0	460.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	30.64	329.65	52.74	0	781.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	20.92	91.22	24.71	0	214.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.56	3.65	0.88	0	7.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.82	7.04	44.2	14.58	0	75.65	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.47	4.73	1.84	0	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.05	0.23	0.07	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.06	0.36	0.07	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.47	12.56	0.94	0	14.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.22	26.52	8.75	0	45.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0.15	0.43	2.05	0.15	5.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	667.3	105	738.8	381.9	149.8	2043	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2812.8	445.2	3107.1	1612.7	625	8603.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30.8	1	53.1	23.2	10.8	119	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.3	21.7	8.1	9.4	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	0.1	3.2	2.4	6.4	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	9.8	1.5	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	5.7	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	0	123.3	1	0	368.2	122
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.06	25.38	88.17	54.22	5.4	272.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.72	20.73	19.12	3.91	5.4	62.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.88	1.83	11.15	0.64	0	17.53	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	NAN	752.53	1.08	330.81	792.09	54	1930.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	515.57	426.6	2287.87	204.25	0	3434.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.39	6.48	124.96	60.58	0	483.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	353.03	21.6	663.13	140.95	0	1178.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.31	35.64	146.12	10.63	0	238.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.04	0.43	3.77	0.52	0	6.78	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.77	8.1	41.67	10.35	0	65.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.15	0	0.67	1.03	0	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.22	4.49	1.98	0	8.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.03	0.43	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.1	0.53	0.27	0	1.59	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.43	0.51	24.92	0.61	0	26.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	4.85	25	6.2	0	39.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.09	0	0.91	2.2	0.15	4.82	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2059.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8669.7	0
Białko [g]	10%	NAN	108.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	60.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	209.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	277.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.6	0
% energii z białka	10%	21	-	21
% energii z tłuszczu	10%	24	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2324.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	2649.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	464.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	870	0
Magnez [mg]	10%	NAN	200.05	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	71.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0