

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 23-29.09.2024 rok, Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 54%, białka: 18%, tłuszczów: 28%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-23				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>1. <b>Rw koktajl z wiśnią i bananem 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%</b>, Banan 20%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 10%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, 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%,</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. <b>K# makaron na zimno z brokułami 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 7%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>7. K#w łopatka 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> <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>Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos chrzanowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>7. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</p>		
--	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-24**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# pasta z groszku z koprem</p>	<p>1. # jogodeser: skyr z arbuзем i słończnikiem 250.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słończnik nasiona 3%</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 żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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>Pasztet z soczewicy 80.00g</b></p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>100.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K# o kotlet mielony z indyka, w panierce, zapiekany w piecu 160.00g</b> składniki: Indyk tuszka 80%, # bułka tarta 10% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-25

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 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, gorczyce, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>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><b>K#o bolognese wegetariańskie 300.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 33%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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 ryby gotowanej 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [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 śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 200.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Gruszka 19%</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 gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), 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>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

(karoteny).]		7. <b>K# sos lubczykowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%, 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%		
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-27</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
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% 2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b> 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b> ), woda, drożdże, sól] 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)] 6. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> , sól] 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).]	1. Śliwki 100.00g	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] 2. <b>K# zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b> , żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</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] 4. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b> , <b>Bułka tarta 11%</b> , Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ] 2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b> ), woda, drożdże, sól] 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).] 5. <b>Rw pasta z tuńczyka i jajka 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%</b> , <b>Jaja gotowane IŻŻ 43%</b> , <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 13%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (woda, <b>gorczyca</b> , ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b> , <b>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>naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-28</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# dżem 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>7. <b>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g</b> [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól,</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>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 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%</p> <p>3. <b>K# surówka z buraków gotowanych 130.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (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# sałatka jarzynowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IZZ 15%</b>, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Ogórek kwaszony 7%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat),</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>aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>8. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p><b>perłowa 30%</b></p> <p>5. <b>K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	
--	--	--	---	--



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-29

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</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 polędwica sopocka 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, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron 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 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), 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# twarożek z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#w polędwica 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>]</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), 2024-09-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	744.3	154.4	719.2	496	150.9	2265	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3141.4	651.9	3009.5	2090.9	628.9	9522.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31	7.2	31	24.6	3.7	97.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	3.1	34.1	13.4	9.7	75.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	1.9	12.9	3.6	0.8	24.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0.6	10.9	3.6	5.2	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.1	4.9	4.2	2.7	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	9.4	52.3	40.5	0	116.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.28	24.81	76.3	69.83	12.71	306.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.62	22.49	12.41	4.03	2.46	66.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.79	0.91	8.73	1.36	1.23	18.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	32.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.12
Sód [mg]	10%	NAN	1323.43	85.59	492.62	848.25	13.05	2762.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	479.78	899.96	321.15	169.17	2380.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	230.04	88.64	36.11	24.05	730.32	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	194.13	402.54	125.71	28.42	1036.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	40.5	125.54	24.03	11.29	241.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.4	3.62	1.46	0.48	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	5.62	24.01	13.68	24.08	77.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.01	1.64	1.82	0	4.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.18	3.32	2.06	2.36	9.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.08	0.29	0.07	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.35	0.53	0.14	0.05	1.57	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.43	6.07	3.84	0.25	11.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	3.37	14.41	8.21	14.44	46.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0.23	1.36	2.35	0.03	6.9	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	920.8	157.6	697.1	489.2	88.9	2353.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3869.6	665.6	2930.1	2062.6	372.1	9900.2	0
Białko [g]	10%	NAN	38.5	17.9	48	17.2	5.4	127.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	31.1	3.2	21.9	12.6	4.7	73.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.8	0.3	4.3	2.7	3.1	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	10.1	0.6	9	3.8	0	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	8.1	2	4.9	4.3	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	49.2	25.9	0	89.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.61	14.45	82.32	77.32	6.21	306.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.97	12.09	13.27	4.16	6.21	55.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	9.88	0.69	10.97	1.55	0	23.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	29.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.65
Sód [mg]	10%	NAN	1144.18	53.34	418.04	829.9	270	2715.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	786.2	170.78	1898.21	161.86	0	3017.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	406.75	14.73	119.98	27.66	0	569.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	553.62	64.74	355.91	41.34	0	1015.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	123.86	27.79	107.18	11.94	0	270.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.89	0.47	3.67	0.72	0	8.77	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.2	7.25	145	24.54	0	190	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.88	1.13	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.01	1.63	4.98	2.55	0	14.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.14	0.33	0.03	0	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.03	0.5	0.08	0	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.52	0.64	7.1	0.35	0	9.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.92	4.35	77.21	4.93	0	94.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.17	0.14	1.16	2.3	0.75	6.78	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	732	280.9	626.7	416.2	177.2	2233.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3085.4	1184.9	2642.9	1748.3	741.3	9403	0
Białko [g]	10%	NAN	34.4	8.1	28.8	19.2	9.3	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	5.6	14.4	16.2	8.8	63	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	1.4	2.5	3.6	2.3	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	1.2	6.3	5.5	3.3	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	2.2	3.6	5.2	1.8	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	20.2	0	0	161.2	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.77	51.55	97.92	48.64	15.79	325.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.79	24.11	14.06	4.25	1.12	60.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	4.27	5.08	0.7	1.45	18.5	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	NAN	1341.32	24.38	266.85	569.95	128.83	2331.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.64	581.66	512.07	112.45	149.72	1865.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.99	29.38	41.61	12.79	14.77	469.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.44	193.27	116.12	11.35	103.38	784.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.73	92.43	39.15	6.07	48.73	240.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.52	1.84	1.63	0.47	0.75	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.18	8.1	10.19	8.1	4.69	37.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.4	1.01	0	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.85	1.64	2.51	3.27	1.25	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.22	0.11	0.02	0.1	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.15	0.12	0.03	0.04	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.39	1.06	3.09	0.31	0.46	5.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	4.85	6.11	4.85	2.81	22.36	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.06	0.74	1.58	0.35	5.82	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	729.6	283.3	915.9	483.6	149.8	2562.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3079.9	1194.7	3839.1	2038.4	625	10777.3	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	10.5	43.1	21.9	10.8	113.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	5.9	36.6	13.1	9.4	79.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	1.8	5.8	3.5	6.4	22.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	1.4	16.5	3.5	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	1.6	9.1	4.1	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	109.8	55.3	0	179.3	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.61	49.24	111.15	70.01	5.4	362.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.42	8.88	14.42	4.46	5.4	57.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	4.59	15.43	1.32	0	28.06	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	30.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	NAN	1114.75	39.48	405.37	853.65	54	2467.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	253.01	1108.91	323.77	0	2285.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	34.42	116.99	25.9	0	546.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	248.62	312.65	120.58	0	1093.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	75.26	129.43	19.69	0	319.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.29	3.56	1.15	0	8.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	1.49	22.42	23.49	0	54.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.13	1.78	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.89	6.19	2.11	0	11.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.23	0.56	0.07	0	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.09	0.22	0.14	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.49	5.73	3.41	0	12.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	0.89	13.45	5.93	0	24.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.1	1.12	2.37	0.15	6.16	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736	43.8	718.9	515	145.4	2159.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.6	185.2	3009.7	2164	611.8	9072.5	0
Białko [g]	10%	NAN	38	0.5	30.9	25.1	5.9	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	0.2	33.1	19.8	3.9	77	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.4	0	7.2	3.6	0.5	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	0	15.2	2.8	1.5	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.4	0	7.5	3.3	0.8	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	84	108.7	0	208.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.72	10.53	78.67	59.3	22.84	274.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.01	7.92	11.42	2.6	3.02	43.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.96	1.44	8.84	0.55	2.85	16.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	26.13
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	10%	NAN	1186.61	1.8	381.71	1159.77	31.07	2760.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.28	187.2	1528.16	109.41	119.26	2477.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	387.6	14.4	106.94	30.7	15.42	555.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	333.89	18	327.89	76.49	23.26	779.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.34	7.2	99.85	19.53	9.03	182.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.9	0.45	3.35	1.17	0.48	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.29	3.9	71.17	4.15	4.48	91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.85	1.53	0	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.73	0.6	5.52	1.71	0.73	10.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.04	0.29	0.03	0.04	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.03	0.39	0.18	0.03	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.41	6.07	0.12	0.41	7.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.37	2.34	41.82	2.49	2.68	53.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.29	0	1.06	3.22	0.08	6.9	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	771.4	105	797.2	471.7	88.9	2234.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	445.2	3335.7	1988.9	372.1	9396	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	1	32.2	18.7	5.4	90.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.3	37.1	11.7	4.7	71.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	9.6	2.9	3.1	21.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	17.5	2.1	0	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.4	3.3	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	74.2	57	0	145.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	25.38	89.25	74.4	6.21	318.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	20.73	19.62	5.31	6.21	76.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	1.83	11.71	3.16	0	22.71	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.4
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	1.08	721.34	1061.38	270	3427.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	426.6	1470.14	508.42	0	3107.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	6.48	109.46	43.38	0	538.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	21.6	453.52	104.96	0	1083.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	35.64	126.89	34.93	0	302.26	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.43	5.04	1.4	0	9.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	8.1	88.67	18.28	0	125.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.03	1.28	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.22	4.6	1.98	0	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.03	0.83	0.09	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.1	0.48	0.17	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.51	10.59	1.35	0	13.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.85	49.51	10.97	0	71.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	2	2.94	0.75	8.56	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	847	35.7	640.3	509.6	149.8	2182.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3565.7	150.9	2690.6	2147	625	9179.3	0
Białko [g]	10%	NAN	43.5	0.7	45.9	24.7	10.8	125.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.3	0.1	20.6	14.6	9.4	70.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9.6	0	5.4	3.7	6.4	25.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	7.3	3.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	4.3	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	87.7	0.5	0	417.3	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.95	8.56	72.85	70	5.4	270.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.31	5.54	14.48	5.1	5.4	48.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.23	1.36	10.36	0.75	0	17.71	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	28.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.44
Sód [mg]	10%	NAN	1543.35	2.16	368.79	1347.83	54	3316.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	580.46	144	1967.47	143.58	0	2835.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.25	6.48	155.27	38.94	0	596.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.15	17.28	555.66	75.09	0	1111.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.99	5.76	124.11	8.63	0	198.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.43	3.83	0.56	0	7.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.05	1.62	99.71	8.48	0	310.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	1.02	1.02	0	4.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.22	0.53	3.68	2.6	0	9.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.01	0.4	0.03	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.03	0.62	0.15	0	1.74	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.42	0.65	17.84	0.36	0	19.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.05	0.97	59.83	5.09	0	69.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.28	0	1.02	3.74	0.15	8.29	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2284.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9607.3	0
Białko [g]	10%	NAN	107.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	72.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	188.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	309.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	20.69	0
% energii z białka	10%	18	-	19
% energii z tłuszczu	10%	28	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2825.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	2566.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	572.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	986.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	250.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.63	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	126.71	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	54.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.06	0