

# Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 9-15.09.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-09
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:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-09				
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. <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]</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 300.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. K# leczko cukiniowe z fasolą 330.00g składniki: Cukinia 31%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 21%, Papryka czerwona 15%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 15% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 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. 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>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z</p>	<p>1. <b>K#k cukinia surowa z jajkiem i ryżem 220.00g</b> składniki: Cukinia 45%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 23%</b>, Woda wodociągowa 21%, Ryż biały 7%, Pietruszka liście 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>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: 2 - Wtorek, 2024-09-10**

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%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 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>,</p>	<p>1. Śliwki 100.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 130.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z</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),</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. K#w poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, 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%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 70.00g</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>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-09-11**

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>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>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>K#w 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>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</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 jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g</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>Rw sos warzywny jasny z krojonym, gotowanym jajkiem 200.00g</b> składniki: Cukinia 28%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 24% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 20%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 4%</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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 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 <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 makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczony) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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, 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%</li> </ol>

<p>przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>			<p><b>bulgur 12%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-12</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 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 <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>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 poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li> <li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 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 <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>Jaja gotowane iż 100.00g</b></li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</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>

wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać **gluten, gorczycę, seler**

8. 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]

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-13**

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 manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><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 60.00g</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> </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# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 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]</li> <li><b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</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%</li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</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: 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 <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 60.00g</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><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-14**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	--------------	-------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>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]</li> <li>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>6. <b>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>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>3. <b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>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]</li> <li>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>
---	---	--	---	---



Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-15

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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Arbuz 150.00g</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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><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]</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 <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>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

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

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	770.6	191.7	632.9	507.3	148.8	2251.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3246.4	809.3	2660	2139.1	622.4	9477.3	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	8.2	21.5	26.6	6.5	94.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.9	3.7	19.2	13.5	7.6	64.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	2.3	2.6	5.1	1.3	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	0	9.1	1.4	3.1	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	0	5.2	3.1	1.1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.8	0	126.8	161.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.12	31.88	99.36	69.88	14.05	335.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.11	27.08	14.98	3.79	2.34	66.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.73	1.53	11.93	0.51	1.33	23.05	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.8
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	NAN	1145.85	70.73	691.08	1377.18	63.37	3348.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	553.04	355.5	1142.86	70.06	306.9	2428.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	365.5	5.4	82.82	14.41	38.08	506.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	310.43	18	276.34	11.89	122.63	739.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.31	29.7	93.65	6.04	28.28	207	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	0.35	3.19	0.39	1.45	6.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.82	6.75	84.19	4.72	10.74	118.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.41	1.01	0.61	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	0.18	4.84	1.59	0.91	10.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.24	0.01	0.08	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.08	0.23	0.03	0.22	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.42	5.18	0.1	0.5	7.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.09	4.05	47.5	2.83	6.44	67.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.18	0.19	1.91	3.82	0.17	8.37	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-10

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	771.3	223.5	594.3	515.3	78.8	2183.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3249.5	942.6	2491.3	2167.1	331.6	9182.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	8	30.8	19.6	5.5	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	4.4	24.8	17.8	2.7	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	1.5	8.5	3.5	1.7	22.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	0.9	9.2	4.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.1	4.2	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	79.7	26.9	0	247.8	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.07	39.76	65.52	69.64	8.1	298.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.8	12.82	13.6	4.05	7.55	54.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	3.86	7.22	1.23	0	18.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.45
Sód [mg]	10%	NAN	1207.36	36.31	461.79	852.88	54	2612.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.64	320.22	1583.79	243.08	0	2894.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	393.35	33.35	84.2	27.96	0	538.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	577.59	169.98	396.12	86.46	0	1230.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.03	52.47	106.06	17.38	0	284.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.37	1.81	2.71	1	0	8.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.33	3.9	43.17	7.89	0	64.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.47	1.55	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	1.09	3.12	2.41	0	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.19	0.3	0.05	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.08	0.31	0.1	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.7	12.93	2.52	0	17.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.59	2.34	25.02	4.73	0	37.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.1	1.28	2.36	0.15	6.53	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-11

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	748.3	139.2	639.2	501.6	145.4	2173.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3154.7	588.9	2696	2112.8	611.8	9164.4	0
Białko [g]	10%	NAN	39.1	6.6	26.9	16.3	5.9	95.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.7	2.1	15.7	14.8	3.9	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	1.4	3.2	4.1	0.5	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	6.6	1.8	1.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	3	3.3	0.8	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	123.5	0.1	0	137.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.47	23.28	98.48	76.05	22.84	332.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.25	22.85	12.96	4.83	3.02	60.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	0	2.12	0.92	2.85	12.89	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	NAN	1430.87	46.46	138.99	987.17	31.07	2634.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	461.49	0	586.49	120.69	119.26	1287.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.89	0.14	94.67	14.7	15.42	478.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.09	0	204.03	13.59	23.26	527.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.23	0.05	44.77	9.78	9.03	112.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.71	0	2.2	0.52	0.48	3.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.18	0	11.57	9.27	4.48	31.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.89	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0	1.89	1.93	0.73	6.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0	0.14	0.02	0.04	0.32	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0	0.31	0.03	0.03	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0	2.75	0.32	0.41	3.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	0	6.94	5.02	2.68	18.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.97	0.12	0.38	2.74	0.08	6.58	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-12

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	752.1	65.3	719	537.2	149.8	2223.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3174.1	277.2	3021.6	2262.1	625	9360.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30	1	30.5	26.9	10.8	99.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	0.1	24.3	16.7	9.4	66.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0	4.8	4.7	6.4	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	0	9.1	4.5	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	5.5	3.6	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.2	253.8	0	288.1	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.51	15.12	98.5	70.04	5.4	315.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.47	13.68	15.35	3.65	5.4	62.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.71	0.54	8.06	0.7	0	16.02	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.05
Sód [mg]	10%	NAN	1359.55	1.8	174.62	1318.77	54	2908.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	599.55	234	809.84	208.75	0	1852.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	369.21	10.8	83.69	46.99	0	510.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.01	16.2	260.1	158.05	0	846.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	95.22	3.6	68.66	15.04	0	182.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	0.36	4.28	2.09	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	15	13.92	8.1	0	44.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	2.23	0	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.97	0.13	3.36	2.18	0	7.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.12	0.19	0.06	0	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.03	0.18	0.4	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.6	0.34	4.7	0.35	0	8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	9	8.35	4.85	0	26.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.77	0	0.48	3.66	0.15	7.27	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-13

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	684.1	105	876.4	474.2	88.9	2228.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2880.4	445.2	3685.7	1998.2	372.1	9381.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	1	34.9	19	5.4	90.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	0.3	27.4	13.6	4.7	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.1	3.1	3.1	3.1	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	13.7	3.9	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0	7.4	4.4	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	52.5	0	0	68.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.6	25.38	127.19	69.06	6.21	327.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.06	20.73	14.6	3.61	6.21	65.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.63	1.83	9.54	0.51	0	17.53	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.31
Sód [mg]	10%	NAN	841.42	1.08	270.44	1005.28	270	2388.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	613.02	426.6	1338.99	63.04	0	2441.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	417.37	6.48	90.75	15.22	0	529.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	409.84	21.6	287.94	12.97	0	732.36	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.45	35.64	85.87	15.51	0	187.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.1	0.43	3.26	0.44	0	5.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.12	8.1	28	3.82	0	51.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.84	1.01	0	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.89	0.22	5.13	2.43	0	10.69	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.03	0.27	0.01	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.1	0.38	0.02	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.51	5.61	0.1	0	7.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.67	4.85	16.8	2.29	0	30.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0	0.75	2.79	0.75	5.97	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-14

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	35.7	775.7	489	133.6	2205.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	150.9	3264	2062	559.5	9290.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	0.7	37.5	24.3	14.8	110.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.1	24.6	12.9	6.7	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	7.5	5	4	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	10.9	1.4	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	2.7	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	66.1	0	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	8.56	103.24	69.07	3.37	307.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	5.54	14.41	3.68	3.37	51.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	1.36	4.43	0.51	0	12.31	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	2.16	863.59	1243.98	378	3861.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	144	888.87	70.06	0	1804.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	6.48	101.52	14.41	0	501.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	17.28	304.29	11.89	0	837.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	5.76	56.32	6.04	0	172.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.43	2.4	0.39	0	5.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	1.62	51.23	4.72	0	68.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.89	1.01	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.53	2.4	1.59	0	7.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.01	0.64	0.01	0	1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.03	0.32	0.03	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.65	6.89	0.1	0	8.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	0.97	30.74	2.83	0	40.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	2.39	3.45	1.05	9.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-15

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	776.7	49	742.3	474.2	78.8	2121.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269	207.9	3113.1	2000.6	331.6	8922.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.2	0.8	43.5	23.2	5.5	111.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.7	0.1	29.9	11.5	2.7	68.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	0	4.1	3.4	1.7	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	14.2	1.4	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	8.2	3.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	136.4	0	0	465.5	155
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.31	11.34	79.19	69.56	8.1	273.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.52	10.26	16.44	3.87	7.55	56.66	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.37	0.4	9.13	0.7	0	15.61	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.69
Sód [mg]	10%	NAN	948.99	1.35	290.65	1638.27	54	2933.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	621.23	175.5	1686.52	112.45	0	2595.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	395.44	8.1	98.92	12.79	0	515.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	464.5	12.15	258.26	11.35	0	746.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.32	2.7	80.14	6.04	0	143.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.27	2.75	0.47	0	6.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	202.17	11.25	35.18	8.1	0	256.71	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	0.67	1.01	0	4.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.24	0.1	5.26	1.81	0	9.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.09	0.26	0.02	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.02	0.27	0.03	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0.25	6.22	0.31	0	7.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.73	6.74	21.11	4.85	0	37.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0	0.8	4.55	0.15	7.33	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2198.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9254.1	0
Białko [g]	10%	NAN	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	207.1	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	312.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.5	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2955.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	2186.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	511.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	808.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	90.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.38	0