

## Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 30.09-6.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 17%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-30				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. Rv płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 250.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa curry z kurczakiem+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii</p>	<p>1. <b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K#w szynkowa z kurczakiem</b> 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>8. <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%</p>		<p>200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. <b>K# sos koperkowy niskotłuszczowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%</b>, Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-01**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>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. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>5. R w marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 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]</p>	<p>5. <b>Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-02**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12%</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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z mozzarellą 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, preparat wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, 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%,</p>

<p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K#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>]</p> <p>8. <b>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K# sos lubczykowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 5%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Lubczyk świeży 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	--	---	--	---------------------------------

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-03**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa dyniowa z kuskusem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Dynia 14%, Ziemniaki średnio 11%,</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat</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>Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 60.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>		<p>Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Kasza kuskus 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 20%</b></p> <p>4. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>5. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus z próżonego jabłka 150.00g składniki: Jabłko 95%, Cukier 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 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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</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>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</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>Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 dorsza biała 55.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 54%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 27% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k płatki jaglane z cukinią i natką pietruszki 170.00g</b> składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, Płatki jaglane 9%, <b>k# Ser twarogowy chudy 9%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (I) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem brzoskwinowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw mus jabłkowy-marchewkowy 200.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (II) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# twaróg półtłusty krajanka 60.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li><b>K# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, k#w Szynka biała rzeźnika 15% [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>], <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 10%</b>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]			Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>5. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>K# 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>3. <b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. <b>Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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. 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>6. <b>K# ser twarogowy chudy 60.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	712.7	155.8	594.5	519.7	140.3	2123.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	660.5	2497.1	2190.2	586.5	8939	0
Białko [g]	10%	NAN	33	4.9	40.4	20.6	5.7	104.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	1.3	20.7	14.3	6.4	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	0.2	2.9	3.4	0.6	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0	9	4.8	3.1	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	5.5	4.9	1.6	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.9	0	109	30.8	0	155.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.92	31.38	65.21	77.75	16.58	295.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.16	3.15	8.92	3.57	2.73	37.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.14	0.63	7.27	1.49	3.38	15.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.17
Sód [mg]	10%	NAN	1205.15	2.4	159.85	681.47	234.33	2283.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	646.76	103.24	994.24	356.93	123.61	2224.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	408.09	11.89	95.87	28.91	18.21	562.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	397.09	7.88	157.63	111.77	14.09	688.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.67	3.84	50.59	28.56	7.83	140.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.02	0.35	1.99	1.19	0.31	4.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.3	2.09	81.7	14.8	3.14	115.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0	1.62	0	2.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	0.14	4.52	2.68	1.31	11.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.01	0.13	0.08	0.02	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.01	0.21	0.1	0.02	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	0.28	3.08	3.27	0.18	7.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.98	1.25	49.02	8.88	1.88	69.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0	0.44	1.89	0.65	5.7	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	806.5	105	676.8	545.1	78.8	2212.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3398.8	445.2	2841.2	2294.8	331.6	9311.9	0
Białko [g]	10%	NAN	39.8	1	34	20.3	5.5	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.8	0.3	25.3	16.8	2.7	66	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.5	0.1	5.1	3.3	1.7	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	9.4	2.2	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	5.2	3.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	20.9	63.4	0	98.5	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.86	25.38	81.87	78.79	8.1	312.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.58	20.73	15.84	3.58	7.55	65.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	1.83	7.42	1.64	0	16.84	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.92
Sód [mg]	10%	NAN	1263.97	1.08	232.93	944.16	54	2496.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	693.28	426.6	1286.22	306.36	0	2712.48	0
Wapń [mg]	10%	NAN	380.3	6.48	87.21	41.91	0	515.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	506.67	21.6	205.77	78.2	0	812.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.58	35.64	73.88	25.49	0	243.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.67	0.43	2.38	1.23	0	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.3	8.1	25.54	27.2	0	68.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.31	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	0.22	3.83	2	0	8.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.03	0.23	0.06	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.1	0.22	0.14	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.83	0.51	4.92	0.49	0	6.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.38	4.85	15.32	16.32	0	40.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.51	0	0.64	2.62	0.15	6.24	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	738.9	105	662.4	534	142.9	2183.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.7	445.2	2780.7	2253.8	599.4	9197	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	1	36.3	17.8	6.5	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	0.3	21.7	12	6.3	55.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.1	3.7	2.4	2.6	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	9.6	4.1	1.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	5.1	4.5	0.8	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	140.4	0	0	154.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.67	25.38	87.69	89.07	14.94	337.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.53	20.73	13.74	3.03	1.97	65.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.02	1.83	14.83	1.2	0.2	25.09	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.56
Sód [mg]	10%	NAN	1324.4	1.08	347.81	655.64	165.41	2494.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.58	426.6	1141.57	230.9	44.39	2377.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.65	6.48	123.16	11.67	9.39	501.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	291.41	21.6	362.83	21.29	9.34	706.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.07	35.64	90.08	9.91	10.42	193.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0.43	3.68	0.59	0.22	5.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	8.1	23.06	12.83	3.01	53.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.69	1.01	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	0.22	4.25	2.92	0.6	9.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0.03	0.24	0.04	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.1	0.43	0.03	0.01	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0.51	10.58	0.72	0.07	12.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	4.85	13.83	7.69	1.8	32.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	0	0.96	1.82	0.45	6.23	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	854	35.7	505.9	500.9	88.9	1985.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3604.8	150.9	2126.4	2112.9	372.1	8367.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	0.7	24.3	21.6	5.4	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	0.1	15.6	12	4.7	51	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0	4.1	3.4	3.1	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0	6.5	3.5	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	0	2.5	4.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	0	276.2	55.3	0	346.3	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	137.94	8.56	71.2	77.17	6.21	301.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.55	5.54	19.14	2.71	6.21	51.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.73	1.36	8.46	1.57	0	15.14	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.09
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.78
Sód [mg]	10%	NAN	1359.36	2.16	410.96	692.46	270	2734.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	593.82	144	1793.85	326.2	0	2857.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	386.21	6.48	191.9	28.33	0	612.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	420.72	17.28	415.92	120.04	0	973.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.53	5.76	108.59	19.96	0	187.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.24	0.43	5.56	1.28	0	8.53	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.52	1.62	41.15	11.01	0	63.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	1.63	1.78	0	4.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.53	2	2.17	0	7.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.01	0.29	0.07	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.03	0.7	0.15	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.88	0.65	5.59	3.42	0	10.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.71	0.97	23.52	6.6	0	36.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.77	0	1.14	1.92	0.75	6.83	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	838.7	90.5	607.2	542.1	110.2	2188.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3532.9	382.9	2552	2281.5	463	9212.5	0
Białko [g]	10%	NAN	43	0.5	33.5	20.3	5.4	102.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	24.1	0.5	18.3	17.6	4.2	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10	0	2.4	3.8	0.3	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.4	0	8.8	6.6	2.1	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0.1	4.8	5.7	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	248.8	0	69.6	19.6	0.2	338.4	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.95	22.25	82.43	75.81	13.12	307.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.77	19.17	16.52	2.44	2.75	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.09	2.56	11.17	0.65	0.93	18.42	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.69
Sód [mg]	10%	NAN	1228.04	2.63	380.48	702.77	12.73	2326.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	655.61	171.99	1623.17	266.49	244.22	2961.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	419.07	5.19	117.12	17.74	28.88	588.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	471.27	11.54	324.01	80.47	61.95	949.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	59.43	3.84	96.41	22.74	21.91	204.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.45	0.38	3.24	0.57	0.46	7.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.51	9.83	49.74	6.22	8.08	81.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.63	1.35	0	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.05	0.48	4.1	3.36	0.84	10.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.03	0.3	0.05	0.06	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.03	0.36	0.03	0.09	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.66	0.2	6.4	0.94	0.37	8.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.5	5.89	29.84	3.73	4.84	48.83	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.41	0	1.05	1.95	0.03	5.81	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	774.8	91.8	662.7	651.4	88.9	2269.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3268.4	387.3	2782.5	2740.2	372.1	9550.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33	1.4	37.6	25.7	5.4	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.5	25.2	21.2	4.7	69	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0.1	4.2	4.9	3.1	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	11.5	1.4	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	6.3	3.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	67.2	0	0	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.74	22.82	73.77	91.04	6.21	318.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	16.65	11.98	6.16	6.21	65.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	4.93	5.28	3.5	0	19.71	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	27.31
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.43
Sód [mg]	10%	NAN	1340.92	75.23	157.22	903.6	270	2746.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	468.36	1012.25	496.18	0	2678.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	36.72	131.23	38.48	0	585.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	40.86	335.94	71.95	0	952.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	27.9	94.36	32.16	0	259.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.75	3.81	1.09	0	8.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	9.39	46.38	19.4	0	85.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.63	4.88	1.97	0	10.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.07	0.24	0.09	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.09	0.37	0.09	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.63	12.63	1.33	0	15.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	5.63	27.82	11.64	0	51.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.2	0.43	2.51	0.75	6.86	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	746.7	105	738.8	500.6	149.8	2241.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.6	445.2	3107.1	2116.4	625	9441.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.2	1	53.1	27	10.8	127.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	0.3	21.7	8.7	9.4	59	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7	0.1	3.2	2.5	6.4	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	9.8	1.5	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0	5.7	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	0	123.3	1	0	372	124
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	25.38	88.17	78.66	5.4	309.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.88	20.73	19.12	4.14	5.4	67.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.21	1.83	11.15	0.64	0	18.86	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.67
Sód [mg]	10%	NAN	787.13	1.08	330.81	995.49	54	2168.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	622.17	426.6	2287.87	204.25	0	3540.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.11	6.48	124.96	60.58	0	574.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	426.36	21.6	663.13	140.95	0	1252.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.38	35.64	146.12	10.63	0	247.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.43	3.77	0.52	0	6.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	8.1	41.67	10.35	0	66.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.16	0	0.67	1.03	0	3.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.95	0.22	4.49	1.98	0	8.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.03	0.43	0.04	0	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.8	0.1	0.53	0.27	0	1.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.5	0.51	24.92	0.61	0	26.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	4.85	25	6.2	0	39.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.18	0	0.91	2.76	0.15	5.42	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2172	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9145.7	0
Białko [g]	10%	NAN	103.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	221	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	311.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.78	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	18.57	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	25
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2464.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	2764.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	562.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	904.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	210.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	76.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.16	0