

---

## Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 16-22.09.2024 ROK , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-16
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> II śniadanie <b>3.</b> obiad <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2200 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-16**

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 gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <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>5. <b>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>6. 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, mleczaan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> <li>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>3. Stonecznik nasiona 15.00g</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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. K# surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 50%, Marchew 22%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</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. <b>K# pasta pomidorowo-jaglana 90.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, <b>k# Ser twarogowy chudy 22%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-17

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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [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><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></li> <li>Stonecznik nasiona 15.00g</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# zupa kalafiorowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K#o schab duszony w lubczyku 300.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Schab wieprzowy bez kości 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 550 4%</b>, Lubczyk świeży 0%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-18

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [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>]</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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li><b>Seler naciowy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa z soczewicą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Kurczak tuszka 6%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12%</b>, <b>tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [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>]</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>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-19

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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>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 polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p> <p>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p>	<p>1. <b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 300.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</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 kapuśniak na kiszonej kapuście 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kwaszona 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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. 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%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <b>K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 220.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Woda wodociągowa 17%, <b>Ser Mozzarella Galbani 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masto</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 60.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 47% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki],</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

(karoteny).]			<p>Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. R# filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	
--------------	--	--	---	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-20**

<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# twarózek z natką pietruszki 150.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 58% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w poledwica sopocka rzeźnika 25.00g [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,</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Morele 50.00g</p> <p>3. Dynia pestki 15.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szczawiowa z ziemniakiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki średnio 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczaw konserwowy ROLNIK 9%, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. R# fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. <b>Jaja sadzone iż 100.00g</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna rodzinna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

może zawierać **gluten, gorczycę, seler]**

7. **K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g** [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), **masło** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]



Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-21

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>	<p>1. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p> <p>2. Arbuzy 100.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</p> <p>4. <b>K# sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 23%, Woda wodociągowa 22%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Pieczarka uprawna świeża 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 20.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> <p>6. <b>Ser mozzarella galbani 50.00g</b></p>	<p>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-22

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 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 150.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 60% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 35%</b>, Słonecznik nasiona 5%</li> <li>Dynia pestki 10.00g</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>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, <b>Ser Mozzarella Galbani 14%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten</b>, <b>soję</b>, <b>gorczycę</b>, <b>mleko</b>]</li> <li><b>K#w polędwica sopočka rzeźnika 30.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbiniian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	554.8	199.7	576	507.9	149.8	1988.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2338.2	839.8	2422.9	2140.1	625	8366.1	0
Białko [g]	10%	NAN	37.1	21.1	39.3	32	10.8	140.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	6.2	16.4	11.4	9.4	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	0.6	2.4	2.3	6.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.1	1.1	7.5	2	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	4.1	4.6	4.5	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.3	0	88.6	0.3	0	97.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	75.63	16.23	72.67	73.74	5.4	243.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.84	10.8	12.97	9.21	5.4	51.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.82	2.97	9.8	8.98	0	28.58	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.52
Sód [mg]	10%	NAN	900.68	68.8	635.58	805.24	54	2464.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	458.99	614.65	1133.96	507.46	0	2715.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	262.36	33.88	96.12	74.1	0	466.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	362.36	143.63	550.78	308.65	0	1365.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	32.8	62.86	147.97	104.07	0	347.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.98	1.46	3.32	3.86	0	9.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	34.5	15.46	13.17	0	77.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.06	0	0.26	1.01	0	2.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.1	4.62	3.13	2.61	0	12.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.26	0.46	0.35	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.1	0.33	0.26	0	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.81	2.58	19.8	5.12	0	28.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	20.7	9.27	6.73	0	45.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.5	0.19	1.76	2.23	0.15	6.16	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	599.2	195.3	637.4	471.7	86.9	1990.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2519.2	817.3	2685.3	1984	369.4	8375.5	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	11.2	37.6	25.2	16.2	126.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	9.6	17.3	12.4	0	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	2.9	5.8	3.4	0	20.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	1.1	3.1	3.5	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	3.9	1.7	5.3	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	15.1	41.5	0	63.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	73.3	16.73	84.87	69.76	5.53	250.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.35	11.34	11.94	3.11	5.53	42.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.59	1.57	4.35	10.46	0	22.98	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	42.29
Sód [mg]	10%	NAN	1206.01	76.45	539.06	1043.57	54	2919.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	383.81	290.2	258.91	637.9	0	1570.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	190.32	28.48	38.01	60.09	0	316.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	240.79	125.64	76.32	346.12	0	788.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.56	55.66	19.2	103.24	0	230.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	0.88	1.12	4.26	0	7.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.97	11.62	21.66	25.88	0	68.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.29	1.59	0	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.03	3.4	1.08	3.23	0	9.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.08	0.36	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.06	0.1	0.23	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	1.39	1.74	7.94	0	11.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.38	6.97	12.99	9.41	0	34.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.21	1.49	2.89	0.15	7.29	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	653.9	94.4	681.8	543.2	149.8	2123.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2748.9	400.7	2871.6	2284.3	625	8930.7	0
Białko [g]	10%	NAN	36.8	16.6	61.1	33.9	10.8	159.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.6	0	16.7	15.7	9.4	62.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	0	3.7	6.8	6.4	23.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	6.3	1.9	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	0	4	4.5	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	264.1	0	118.1	0	0	382.2	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	84.63	7.15	76.67	71.09	5.4	244.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.71	5.67	15.47	4.7	5.4	45.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.74	0.81	10.12	9.4	0	29.08	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.84
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.6
Sód [mg]	10%	NAN	1150.84	81.9	262.95	1403.28	54	2952.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	575.49	144	1840.28	473.53	0	3033.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	300.88	18.45	223.5	44.38	0	587.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	366.4	11.7	917.73	265.51	0	1561.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.77	5.4	240.6	92.35	0	381.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	0.18	5.18	3.43	0	11.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	1.27	83.75	11.62	0	111.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.25	0	0.28	1.01	0	3.55	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	0.06	3.87	2.87	0	9.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.01	0.67	0.32	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.03	0.72	0.12	0	1.63	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.75	0.21	23.53	5.59	0	30.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	0.76	50.25	6.97	0	67.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	0.22	0.73	3.89	0.15	7.38	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	626.5	162	644.8	569.3	130.9	2133.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2636.4	678.7	2707.5	2390.8	548.1	8961.7	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	11.1	31	33.3	14.8	123.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	7.6	22.7	18.9	6.7	74.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.3	3.5	4.5	4.4	4.4	24.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	1.5	9.5	4.8	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0.3	5.5	6.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126.9	71.5	47.1	0	255.9	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.26	12.69	83.7	71.41	2.7	256.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.91	11.29	18.81	4.64	2.02	50.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.44	1.08	9.48	10.2	0	28.21	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.33
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.3
Sód [mg]	10%	NAN	1158.31	155.25	411.88	789.35	324	2838.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	408.54	301.94	921.53	860.88	0	2492.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	269.38	187.19	112.74	65.97	0	635.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	220.6	92.25	142.17	489.05	0	944.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	33.77	11.69	43.62	123.4	0	212.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.74	1.26	1.73	3.96	0	7.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	17.25	10.95	13.02	0	50.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.61	0.29	1.01	0	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.75	1.03	3.67	4.08	0	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.06	0.14	0.4	0	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.38	0.22	0.19	0.29	0	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.36	0.87	2.38	15.21	0	18.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.76	10.35	8.66	7.81	0	32.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	0.43	1.14	2.19	0.89	7.09	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.3	186.4	532.3	589.3	95.3	2138.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3083.5	783.7	2229.3	2471.6	400	8968.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	19.9	25.3	30.2	5.9	115.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	30.1	6.2	22.4	21.5	4	84.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.9	1.1	7.9	7.1	2.4	27.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.7	1.9	8.3	5.6	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.8	2.8	2.7	6.5	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.4	0	285.2	0	0	293.7	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	85.99	13.31	62.64	74.87	8.77	245.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.25	9.19	9.08	3.91	8.77	46.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.79	1.48	10.56	12.42	0	32.26	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.23
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.64
Sód [mg]	10%	NAN	942.33	56.88	380.47	1421.49	97.2	2898.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	461.38	233.1	762.59	397.02	0	1854.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	241.92	16.15	140.61	63.57	162	624.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	259.71	167.4	270.78	267.54	0	965.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	64.08	76.05	59.28	108.61	0	308.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.29	3.96	3.62	0	11.21	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.94	2.51	28.12	6.49	0	53.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	1.52	1.01	0	3.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.34	2.9	2.03	3.85	0	13.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.03	0.19	0.3	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.35	0.06	0.56	0.13	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.67	0.55	2.62	5.26	0	10.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.56	1.5	16.87	3.89	0	31.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.61	0.15	1.05	3.94	0.27	7.24	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	618.9	309.1	625.3	545	86.9	2185.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2595.1	1303.9	2626.9	2287.3	369.4	9182.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.1	12.1	31.7	28.9	16.2	116.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.1	6.4	21.5	19.5	0	72.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8	2.3	5.4	9.2	0	25	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.8	1.4	9	2.4	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.5	3	5.6	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	67.3	0	45.4	0	0	112.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.88	52.54	79.71	68.03	5.53	280.71	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	11.08	14.38	8.31	2.06	5.53	41.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	3.99	7.3	9.49	0	28.79	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	46.35
Sód [mg]	10%	NAN	625.96	54	258.49	1298.88	54	2291.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	712.64	321.65	493.27	406.93	0	1934.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	204.24	34.56	20.34	51.13	0	310.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	371.25	241.92	178.47	265.51	0	1057.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.52	71.46	31.52	92.8	0	266.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	2.28	1.58	3.52	0	9.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	35.23	7.5	19.02	7.87	0	69.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0	0.93	1.35	0	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	0.82	1.75	3.09	0	8.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.28	0.33	0.31	0	1.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.09	0.24	0.14	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.91	0.61	5.21	5.26	0	15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.94	4.5	11.41	4.72	0	31.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.15	0.71	3.6	0.15	5.72	0



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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	679.5	315.2	736.9	431.8	77.7	2241.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2847.2	1322.7	3099	1817.4	330.4	9417	0
Białko [g]	10%	NAN	36.6	12.7	51.5	19.9	12.4	133.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	29.4	12	22.9	10.4	0	74.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	2.7	6.1	3	0	25.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	3	8.1	1.9	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.1	4.6	4.6	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	100.8	0	0	422.3	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.27	40.88	85.43	69.36	7.02	273.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.09	5.17	17.95	2.56	7.02	46.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.27	4.14	8.6	9.81	0	30.83	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	45.72
Sód [mg]	10%	NAN	661.1	36.58	442.52	1260.63	54	2454.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	607.74	305.5	1249.04	477.58	0	2639.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	229.75	38.22	98.15	48.43	0	414.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.2	362.81	458.81	264.61	0	1565.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.93	133.78	86.51	92.8	0	401.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.34	3.47	2.69	3.65	0	14.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	202.94	0	19.98	13.5	0	236.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.98	3.94	3.74	2.97	0	13.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.28	0.25	0.32	0	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.11	0.38	0.14	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.87	0.97	17.85	5.6	0	28.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.19	0	11.99	8.1	0	25.28	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.83	0.1	1.22	3.5	0.15	6.13	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2114.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8886	0
Białko [g]	10%	NAN	130.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	69.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	23.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	232.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	256.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	28.67	0
% energii z białka	10%	30	-	30
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	40	-	41
Sód [mg]	10%	NAN	2688.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	2320.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	479.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1178.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	306.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.24	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	95.39	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	20.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.72	0