

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cięża, laktacja) 30.09-6.10.2024 rok , Catering Królewicz

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-30
<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, 2024-09-30				
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 płatkami gryczanymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</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>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</p>	<p>1. Morele 50.00g</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa warzywna z ciecierzycą+ 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%, Ciecierzycza w puszcze 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany</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 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]</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>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>7. 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>]</p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw 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: 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%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>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>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p>	<p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>3. Stonecznik nasiona 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 pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. <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. 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 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. <b>Rw galaretka z jajkiem i</b></p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. 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, 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <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>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p>	<p><b>brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu szarda (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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</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>5. <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>,</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p> <p>3. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <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>Rw pulpety drobiowe</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>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]</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#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p>		<p><b>pieczone 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, <b>Bułka tarta 9%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze cafe 7%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>5. <b>K# pasta z makreli z marchewką i twarogiem 100.00g</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], Marchew 35%, <b>k# Ser twarogowy chudy 16%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. <b>K# serek homogenizowany naturalny 100.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</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 brązowym ryżem 100.00g</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,</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Słonecznik nasiona 15.00g</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Olej rzepakowy uniwersalny 10.00g</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 dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica</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 (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <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]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <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>6. <b>K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. 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>czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, <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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i sonecznika 250.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>4. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p>	<p>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
<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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1)</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>2. Ogórek 50.00g</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 kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%,</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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka</p>	<p>1. K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy</p>

<p>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>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>6. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</p>		<p>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 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</p> <p>5. <b>Ryba zapiekana z serem 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 53%</b>, <b>p# Ser Mozzarella light 25%</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p><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>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 - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	--	--	---	--

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 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>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 brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 100.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</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 300.00g</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><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><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 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>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</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>Słonecznik nasiona 15.00g</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06

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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <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]</p> <p>5. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</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>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></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# 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%</p> <p>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>]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 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 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]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. <b>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>



## 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	686.3	109.2	666.3	494.4	140.3	2096.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2881.4	463.8	2801.3	2072.6	586.5	8805.8	0
Białko [g]	10%	NAN	43.7	16.6	39.3	34.1	5.7	139.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.8	0	19.6	19.7	6.4	71.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.1	0	3.1	3.8	0.6	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	0	8.1	8	3.1	25.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	0	5.3	7.5	1.6	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	0	113.4	77.8	0	196.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.92	10.89	89.1	48.69	16.58	238.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.29	9.04	10.48	2.95	2.73	38.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.45	0.76	12	7.65	3.38	30.26	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.66
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.55
Sód [mg]	10%	NAN	981.87	54.45	196.32	512.64	234.33	1979.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	381.55	123.75	838.61	854.53	123.61	2322.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	182.91	10.35	119.85	63.94	18.21	395.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	237.19	9.45	220.19	473.86	14.09	954.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	25.35	3.15	100.67	107.23	7.83	244.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.95	0.27	1.82	3.76	0.31	7.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.05	2.51	51.08	19.32	3.14	91.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0	1.62	0	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	0.17	4.31	4.59	1.31	14.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.01	0.38	0.34	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.02	0.11	0.32	0.02	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.71	0.34	3.55	16.16	0.18	20.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.03	1.5	30.65	11.59	1.88	54.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.72	0.15	0.54	1.42	0.65	4.94	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	527.1	270.7	714.1	502	130.9	2144.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2216.1	1139.9	3005.9	2106.2	548.1	9016.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	25.7	39.5	19.9	14.8	129.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	7.4	21.2	17.6	6.7	69.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0.8	6.7	3.3	4.4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	1.6	5	2.7	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	4.5	2.8	4.7	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	13.4	63.4	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.73	26.71	93.63	71.17	2.7	261.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.52	9.77	25.4	3.08	2.02	49.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.41	3.17	5	10.59	0	25.18	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.61
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.57
Sód [mg]	10%	NAN	1137.79	67.9	298.92	928.59	324	2757.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	373.87	346.27	482.96	578.16	0	1781.28	0
Wapń [mg]	10%	NAN	138.38	40	54.55	81.06	0	314.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	172.05	208.08	78.8	326.42	0	785.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.74	80.23	29.56	104.96	0	253.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.32	1.62	1.39	4.39	0	8.74	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	14.28	57	8.05	31.03	0	110.36	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	0	0.26	1.31	0	2.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	4.24	2.31	3.09	0	11.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.25	0.09	0.34	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.12	0.1	0.27	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	1.79	2.02	5.55	0	10.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	34.19	4.83	18.61	0	66.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.18	0.83	2.57	0.89	6.89	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	544.8	190.2	751.6	560.1	107.2	2154.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2292.3	799.5	3149.3	2346.9	449.5	9037.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	20.7	51.1	24.8	4.8	129.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	6.4	31.7	23	4.7	81.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	1.2	4.4	9.3	1.9	22.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.9	1.9	15.4	1.9	1.1	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.5	2.9	8.2	4.4	0.6	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	0	214.3	0.2	0	219.3	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.6	13.5	70.5	68.35	11.2	241.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.72	9.46	10.73	9.43	1.48	38.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.16	2.33	10.52	9.83	0.15	31.02	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.24
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.29
Sód [mg]	10%	NAN	1396.4	67.23	546.69	782.05	124.06	2916.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	294.99	490.05	1302.67	546.88	33.29	2667.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	140.59	17.95	114.96	70.82	7.04	351.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	161.54	186.3	583.45	278.13	7.01	1216.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	52.65	83.7	123.49	88.2	7.81	355.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.7	4.01	3.48	0.17	11.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.15	25.87	69.11	14.67	2.25	119.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0	0.82	1.01	0	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.84	4.01	6.07	2.97	0.45	15.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.1	0.29	0.31	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.21	0.09	0.56	0.21	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.28	1.49	20.32	5.09	0.05	28.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	15.52	20.71	8.8	1.35	50.69	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.87	0.18	1.51	2.17	0.34	7.29	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	566.7	318.7	746.2	356.6	86.9	2075.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2379.6	1325.8	3130.7	1496.9	369.4	8702.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.5	19.3	38.4	17.7	16.2	120.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	22	28.9	11.9	0	83.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	5.7	7.1	3.2	0	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	6.3	8.4	3.8	0	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	6.8	9.2	5.1	0	26.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	0	274	55.3	0	335.1	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.4	11.96	87.2	48.32	5.53	223.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.46	6.39	23.83	2.98	5.53	49.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.48	2.61	8.64	7.79	0	25.53	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.01
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.1
Sód [mg]	10%	NAN	998.26	327.1	508.93	480.42	54	2368.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	357.31	336.55	1000.94	594.58	0	2289.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	194.08	29.38	173.03	54.07	0	450.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	275.08	133.74	497.7	291.4	0	1197.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.84	58.36	144.03	78.82	0	324.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.08	1.1	5.03	3.48	0	10.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.09	108	45.31	16.41	0	182.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	1.62	1.78	0	4.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.42	6.82	7.87	3.01	0	21.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.19	0.54	0.28	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.13	0.67	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.04	2.24	4.8	7.02	0	15.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.85	64.8	26.01	9.84	0	108.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.77	0.9	1.41	1.33	0.15	5.92	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	674.7	156.2	671.1	516.5	256	2274.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2832.4	652.2	2807.2	2176	1073	9540.9	0
Białko [g]	10%	NAN	48.1	11.1	36.3	31.7	14.8	142.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	25.4	9.4	32	11.7	11.5	90.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	6.4	9.6	2.3	4.1	28.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.9	0	12.6	4	3.3	28.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	0	6.1	5.6	1.8	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	308.6	0	80.3	0	0	388.9	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.59	6.7	64.73	75.66	23.89	237.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.37	6.07	13.29	8.77	8.68	45.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.48	0.22	10.49	9.56	1.45	28.22	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.52
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.19
Sód [mg]	10%	NAN	710.98	54.45	541.31	944.95	182.83	2434.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	891.69	56.25	798.68	485.18	149.72	2381.53	0
Wapń [mg]	10%	NAN	170.73	6.75	105.61	61.44	14.77	359.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	538.31	10.35	179.34	246.78	103.38	1078.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	69.13	3.6	55.59	104.19	48.73	281.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.85	0.09	2.31	3.51	0.75	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.32	3	68.93	9.26	4.69	101.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.14	0	0.66	1.01	0	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.11	0.05	4.97	3.38	1.25	13.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.21	0.01	0.16	0.29	0.1	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.01	0.24	0.14	0.04	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.92	0.08	3.28	4.88	0.46	23.64	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.19	1.79	25.9	5.55	2.81	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.97	0.15	1.5	2.62	0.5	6.08	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	480.9	140.7	718	611.8	164.8	2116.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2024.8	589.2	3010.6	2569.2	692.9	8886.9	0
Białko [g]	10%	NAN	20.5	6.9	43.4	49	19.4	139.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	5.8	29.7	21.4	5.8	75.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	2.3	5	6.9	0.5	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	2.2	13.1	6.2	1.1	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	0.8	7.2	6.6	3.8	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	14.4	76.6	62.1	0	157.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.24	16.65	73.19	59.87	8.85	232.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.25	12.38	11.09	2.35	5.76	47.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.41	3.01	7.94	8.34	0.81	26.52	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.39
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.52
Sód [mg]	10%	NAN	1062.19	126.47	173.6	874.31	54.4	2291	0
Potas [mg]	10%	NAN	373.87	442.33	1096.51	951.97	107.05	2971.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	138.38	211.06	140.68	49.72	17.68	557.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	172.05	163.11	377.92	534.75	105.84	1353.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.74	29.83	104.65	126.05	48.46	347.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.32	0.57	4.14	3.76	0.56	10.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.28	4	51.46	17.39	0	87.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.05	0.4	1.01	0	2.49	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	0.78	5.61	3.9	2.92	15.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.08	0.27	0.31	0.15	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.22	0.26	0.41	0.31	0.03	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.72	0.52	14.59	10.47	0.88	27.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	2.4	30.88	4.72	0	46.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.95	0.35	0.48	2.42	0.15	5.72	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	636.3	194.3	705.4	448.8	149.8	2134.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2674.7	823.1	2978.7	1891.5	625	8993.2	0
Białko [g]	10%	NAN	38.7	21.8	76.6	32.6	10.8	180.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	1.3	12.7	9.3	9.4	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	0.2	2.6	2.6	6.4	18.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	0.4	4.3	2	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0.5	2.8	4.4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	319.6	0	190.3	1.8	0	511.7	171
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	80.72	24.66	74.48	62.72	5.4	247.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	11.35	13.11	3.87	5.4	48.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.05	2.18	6.7	8.34	0	27.28	0
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.24
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.6
Sód [mg]	10%	NAN	765.57	66.19	341.03	1228.68	54	2455.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	689.81	161.77	1708.35	442.93	0	3002.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	198.7	24.57	89.9	134.92	0	448.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	498.7	86.85	802.25	450.55	0	1838.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	103.46	31.63	130.47	105.49	0	371.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.25	0.85	3.01	3.39	0	12.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	209.15	12.7	16.17	6.37	0	244.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.49	0	0.67	1.04	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.44	0.32	2.41	2.42	0	8.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.12	0.35	0.29	0	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.03	0.57	0.54	0	1.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.07	0.24	35.69	4.75	0	45.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.91	7.62	9.7	3.82	0	30.07	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.12	0.18	0.94	3.41	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	2142.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8997.7	0
Białko [g]	10%	NAN	140.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	74.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	21	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	19.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	270.2	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	240.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.72	0
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	39
Sód [mg]	10%	NAN	2457.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	2488.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	410.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1203.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	311.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	133.73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	14.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	57.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.14	0