

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 28.10-3.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-28				
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%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</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 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%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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%</li> </ol>

<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>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. 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>4. <b>#placki ziemniaczane 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 76%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b></p> <p>5. <b>K# sos pieczarkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 72%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>k# Śmietana 12%</b> <b>Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-29**

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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki:</p>	<p>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 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%</b> <b>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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki:</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# serek wiejski krasnystaw 60.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. <b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>		<p><b>Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>6. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p>	<p>Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> <p>6. <b>Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu 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>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30**

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 owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</p>	<p>1. <b>K#d koktajl kakaowy z pomarańczą i bananem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 55%</b>, Banan 24%, Pomarańcza 20%, Kakao 16% proszek 1%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IŻŻ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z mozzarellą 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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# dżem śliwkowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>K# gulasz z indykiem 235.00g</b> składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 150.00g 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>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>	
---	--	---	--	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-31**

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 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 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 czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól</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 uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

<p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 70.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 6% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>8. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p>		<p>kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Jaja sadzone 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. K# surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>K# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# 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>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b># domowy paszтет drobiowy z warzywami 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02**

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</b></p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko, białka mleka</b>, kultury</p>

<p><b>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#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]</p> <p>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>bakterii jogurtowych]</p>
--	--	---	--	------------------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li><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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K#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>]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 40.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	776.3	179.3	671.7	502.3	140.3	2270.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3273.3	758.4	2800	2114.8	586.5	9533.3	103
Białko [g]	10%	110	38.8	7.2	12.7	21.1	5.7	85.7	78
Tłuszcz [g]	10%	73	18.7	2.6	40.5	15.4	6.4	83.7	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.8	1.3	8.6	3.5	0.6	21.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.4	0.4	19.3	4.8	3.1	30.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	0	9.4	4.9	1.6	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	5.8	36.4	30.8	0	87.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	116.09	31.92	68.16	70.43	16.58	303.2	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.18	13.52	10.91	4.51	2.73	48.88	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.79	0.66	8.48	1.46	3.38	19.8	93
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.96
Sód [mg]	10%	1500	1348.63	54.15	91.2	843.2	234.33	2571.53	172
Potas [mg]	10%	4700	510.9	320.08	866.56	291.86	123.61	2113.04	45
Wapń [mg]	10%	800	351.46	143.21	109.48	31.34	18.21	653.73	82
Fosfor [mg]	10%	580	285.47	121.69	149.05	106.37	14.09	676.69	116
Magnez [mg]	10%	260	39.78	27	52.66	21.27	7.83	148.56	56
Żelazo [mg]	10%	8	0.73	0.27	1.83	1.22	0.31	4.38	54
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	3.91	63.58	15.48	3.14	96.58	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.01	0.39	1.62	0	3.08	30
witamina E [mg]	30%	8	1.92	0.12	8.06	2.76	1.31	14.2	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.11	0.05	0.19	0.07	0.02	0.46	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.48	0.22	0.23	0.12	0.02	1.09	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.57	0.29	2.68	3.17	0.18	6.92	63
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	2.34	38.15	9.28	1.88	57.94	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.74	0.15	0.25	2.34	0.65	6.42	190

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	782.7	66.9	763.5	524	78.8	2216.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3299	282.5	3204.2	2204.3	331.6	9321.9	102
Białko [g]	10%	110	38.4	0.5	35.5	21	5.5	101	91
Tłuszcz [g]	10%	73	19.6	0.5	29.3	17.6	2.7	69.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.4	0	5.4	3.3	1.7	18.1	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	11.9	2.2	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.1	6.3	3.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	48.9	63.4	0	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	116.08	16.33	93.47	70.96	8.1	304.95	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.54	13.09	17.72	4.57	7.55	60.5	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	2.7	8.27	1.61	0	18.58	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.75
Sód [mg]	10%	1500	1362.52	2.7	373.92	1116.69	54	2909.84	194
Potas [mg]	10%	4700	701.92	180.9	1144.06	241.29	0	2268.18	48
Wapń [mg]	10%	800	378.68	5.4	114.82	44.34	0	543.25	68
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	12.15	233.11	72.8	0	821.77	142
Magnez [mg]	10%	260	104.8	4.05	74.75	18.2	0	201.81	78
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	0.4	2.76	1.26	0	7.13	90
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	10.35	44.97	27.88	0	93.65	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.43	1.31	0	2.79	27
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.51	4.59	2.09	0	9.82	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.04	0.23	0.05	0	0.65	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.03	0.28	0.16	0	1.04	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.99	0.21	4.23	0.39	0	5.83	53
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	6.2	14.25	16.72	0	43.46	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.78	0	1.03	3.1	0.15	7.27	216

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-30

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%	2200	798	140.3	636.5	499	142.9	2216.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3363.9	592.4	2673.6	2104.5	599.4	9333.9	100
Białko [g]	10%	110	34.8	5.4	40.1	17.7	6.5	104.8	95
Tłuszcz [g]	10%	73	19.8	2.5	20.5	12.4	6.3	61.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.8	1.4	3.8	2.5	2.6	18.3	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0.5	8.4	3.6	1.5	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.1	4.5	4.3	0.8	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	6.2	76.9	0	0	97.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	122.81	24.89	78.5	79.85	14.94	321	121
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.33	20.49	14.79	5.76	1.97	67.36	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.8	1.87	11.64	1.92	0.2	21.46	100
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.76
Sód [mg]	10%	1500	1204.57	58.08	389.78	833.44	165.41	2651.3	177
Potas [mg]	10%	4700	652.51	505.43	710.82	241.1	44.39	2154.27	46
Wapń [mg]	10%	800	381.11	169.6	103.97	25.71	9.39	689.8	86
Fosfor [mg]	10%	580	505.32	153.6	159.8	23.58	9.34	851.67	147
Magnez [mg]	10%	260	114.25	45.68	61.96	12.84	10.42	245.16	95
Żelazo [mg]	10%	8	2.67	0.71	2.83	0.76	0.22	7.21	90
Witamina A [μg]	25%	500	6.18	23.45	42.19	10.98	3.01	85.82	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.01	0.57	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	8	2.37	0.23	4.1	2.78	0.6	10.09	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.31	0.09	0.16	0.05	0	0.62	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.27	0.26	0.05	0.01	1.16	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.78	0.49	2.77	0.61	0.07	4.74	44
Witamina C [mg]	55%	60	3.7	14.07	24.43	6.59	1.8	50.62	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.34	0.16	1.08	2.31	0.45	6.62	196

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-31

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%	2200	827.4	67.3	633.2	494.6	177.2	2199.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3487.2	284.8	2646.6	2082.8	741.3	9242.9	100
Białko [g]	10%	110	34.1	0.7	26.5	18.3	9.3	89	81
Tłuszcz [g]	10%	73	20.6	0.2	32.7	14.5	8.8	77	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.9	0	10.2	2.8	2.3	22.4	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	0	13.7	4.6	3.3	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	0.1	5.4	4.8	1.8	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	337.1	0	0	351.2	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	129.86	16.84	61.69	73.94	15.79	298.15	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18	11.58	17.77	5.01	1.12	53.5	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.16	2.45	7.21	2.64	1.45	20.93	97
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	10%	1500	1251.13	2.34	415.31	1093.49	128.83	2891.1	193
Potas [mg]	10%	4700	654.6	138.06	982.99	154.59	149.72	2079.98	44
Wapń [mg]	10%	800	372.91	14.04	148.34	26.83	14.77	576.9	73
Fosfor [mg]	10%	580	439.1	17.55	324.93	36.31	103.38	921.28	159
Magnez [mg]	10%	260	97.74	9.36	68.48	15.57	48.73	239.89	93
Żelazo [mg]	10%	8	1.49	0.35	5.63	1.07	0.75	9.31	115
Witamina A [μg]	25%	500	8.12	5.16	216.59	9.47	4.69	244.06	49
Witamina D [μg]	10%	10	1.34	0	1.86	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	8	2.81	0.36	4.15	3	1.25	11.59	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.01	0.27	0.06	0.1	0.79	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.6	0.04	0.66	0.05	0.04	1.4	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.33	0.09	3.14	0.57	0.46	7.63	69
Witamina C [mg]	55%	60	4.87	3.1	17.51	5.68	2.81	33.99	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.47	0	1.15	3.03	0.35	7.22	215

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-01

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%	2200	696.6	243.3	622	460.2	149.8	2172	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2931.8	1027.9	2609.2	1940.4	625	9134.5	99
Białko [g]	10%	110	31.7	6.8	36.2	19.8	10.8	105.5	96
Tłuszcz [g]	10%	73	20.7	3.5	24.6	11.9	9.4	70.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.1	1.2	3.6	3.2	6.4	21.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.4	0.7	11.4	3	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	0.8	6.7	3.8	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	248.8	0	109.5	41.5	0	399.9	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	98.49	47.87	67.63	68.94	5.4	288.34	109
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.73	24.5	10.01	3.33	5.4	61.99	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.58	3.69	7.54	1.16	0	17.98	83
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.1
Sód [mg]	10%	1500	892.43	27.63	186.2	1029.26	54	2189.53	146
Potas [mg]	10%	4700	664.25	528.93	1912.62	223.36	0	3329.17	71
Wapń [mg]	10%	800	417.45	21.06	94.46	26.88	0	559.85	70
Fosfor [mg]	10%	580	468.3	138.51	297.82	94.48	0	999.12	172
Magnez [mg]	10%	260	55.65	70.47	96.73	25.93	0	248.78	95
Żelazo [mg]	10%	8	2.48	1.48	2.98	1.05	0	8.01	100
Witamina A [μg]	25%	500	10.66	8.1	86.72	6.01	0	111.5	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.16	0	0.4	1.59	0	4.17	42
witamina E [mg]	30%	8	2.29	0.6	4.76	1.82	0	9.48	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.18	0.14	0.3	0.05	0	0.68	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.87	0.14	0.31	0.12	0	1.44	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.81	0.73	6.02	2.44	0	10.01	91
Witamina C [mg]	55%	60	6.39	4.85	52.03	3.6	0	66.9	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.47	0.07	0.51	2.85	0.15	5.47	162

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-02

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%	2200	771.4	66.9	721.4	552.9	88.9	2201.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3253.9	282.5	3032.4	2329.2	372.1	9270.2	100
Białko [g]	10%	110	33.1	0.5	39.8	31.1	5.4	110.1	99
Tłuszcz [g]	10%	73	17.4	0.5	25	16.5	4.7	64.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	0	4.2	7.6	3.1	20.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	0	11.1	1.4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.7	0.1	6.1	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	67.2	0	0	81.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	123.31	16.33	86.55	70.2	6.21	302.62	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	24.81	13.09	12.46	4.87	6.21	61.45	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.99	2.7	4.88	0.51	0	14.09	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.72
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.41
Sód [mg]	10%	1500	1373.32	2.7	156.43	1179.18	270	2981.64	199
Potas [mg]	10%	4700	701.92	180.9	974.91	70.06	0	1927.8	41
Wapń [mg]	10%	800	378.68	5.4	122.52	14.41	0	521.02	65
Fosfor [mg]	10%	580	503.7	12.15	329.66	11.89	0	857.4	148
Magnez [mg]	10%	260	104.8	4.05	91.42	6.04	0	206.32	79
Żelazo [mg]	10%	8	2.7	0.4	3.68	0.39	0	7.18	90
Witamina A [μg]	25%	500	10.45	10.35	44.2	4.72	0	69.73	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.4	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	8	2.63	0.51	4.73	1.59	0	9.47	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.04	0.23	0.01	0	0.62	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.55	0.03	0.36	0.03	0	0.98	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.99	0.21	12.56	0.1	0	13.88	126
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	6.2	26.52	2.83	0	41.83	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.81	0	0.43	3.27	0.75	7.45	221

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-03

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%	2200	777.5	105	711	463.3	149.8	2206.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3272.3	445.2	2992.5	1956.7	625	9291.8	100
Białko [g]	10%	110	38.1	1	45.4	24.1	10.8	119.5	109
Tłuszcz [g]	10%	73	23.7	0.3	20.2	9.7	9.4	63.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	9	0.1	6.2	2.6	6.4	24.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	0	7.3	1.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	0	3.6	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	114.8	0.7	0	444.6	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	105.56	25.38	91.06	69.96	5.4	297.36	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.6	20.73	16.95	3.96	5.4	65.65	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.42	1.83	8.46	0.51	0	16.23	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	1500	950.34	1.08	288.08	1336.68	54	2630.18	175
Potas [mg]	10%	4700	629.87	426.6	1238.22	97.6	0	2392.3	50
Wapń [mg]	10%	800	393.82	6.48	101.41	49.78	0	551.5	69
Fosfor [mg]	10%	580	461.53	21.6	446.49	99.37	0	1028.99	178
Magnez [mg]	10%	260	50.54	35.64	87.19	18.73	0	192.11	74
Żelazo [mg]	10%	8	2.64	0.43	2.8	0.51	0	6.4	79
Witamina A [μg]	25%	500	205.32	8.1	20.57	3.82	0	237.82	48
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	0	0.71	1.02	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	8	2.48	0.22	3.16	1.56	0	7.43	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.03	0.25	0.02	0	0.48	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.92	0.1	0.37	0.19	0	1.6	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.63	0.51	17.68	0.17	0	18.99	174
Witamina C [mg]	55%	60	6.62	4.85	12.34	2.29	0	26.12	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.63	0	0.8	3.71	0.15	6.57	194

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2211.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9304.1	101
Białko [g]	10%	110	102.2	93
Tłuszcz [g]	10%	73	70	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	21.1	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	226.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	302.23	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	59.9	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	18.44	86
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	1500	2689.3	179
Potas [mg]	10%	4700	2323.54	49
Wapń [mg]	10%	800	585.15	73
Fosfor [mg]	10%	580	879.56	152
Magnez [mg]	10%	260	211.8	81
Żelazo [mg]	10%	8	7.09	88
Witamina A [µg]	25%	500	134.17	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.37	33
witamina E [mg]	30%	8	10.3	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.61	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.24	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	9.72	89
Witamina C [mg]	55%	60	45.84	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.72	199