

## Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 7-13.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07				
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 (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól]</p>	<p>1. K#d koktajl pietruszkowy 300.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. K## leczy cukiniowe z fasolą 300.00g składniki: Cukinia 46%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 23%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z</p>	<p>1. K#k ryż biały z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż biały 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K# pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>			<p>kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>,</p>	<p>1. Śliwki 100.00g</p> <p>2. <b>K# jogurt z płatkami owsianymi 130.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy),</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwask askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. K# dżem truskawkowy 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>koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. K# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p>	<p>witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta drobiowa 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 57%, Marchew 29%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li><b>K# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 30% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 4%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczony) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, <b>Kasza</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

				<b>bulgur 12%</b> , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b> ], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
<b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenney bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa gołąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) kopia 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 11% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczyce, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

<p>wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stabilizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b></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>Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</b></p>		
---	--	---	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11**

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 (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# 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# twarożek z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>#k Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pieczarkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 62%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. <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>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>K# pasta z ryby gotowanej 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 37%</b>, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12**

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

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>4. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>7. K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>8. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wielowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 3%</b>, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</li> <li>3. <b>K# makaron łazanki lubella catering ugotowany 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron łazanki Lubella 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>3. <b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas <b>żytni</b>), woda, drożdże, sól]</li> <li>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>6. K#w łopatka konserwowa 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>
---	--	--	---	---



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 130.00g</b> [składniki: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szcypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 nitki cięte lubella ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 45%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb śląski, pszenno-żytni 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> (kwas żytni), woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li>K#w polędwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-07

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	704.1	191.7	580.9	507.3	185.4	2169.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2966	809.3	2439.2	2139.1	776.7	9130.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	8.2	23.4	26.6	11.5	98.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	3.7	19.4	13.5	8.9	65.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	2.3	2.5	5.1	0.8	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	0	8.9	1.4	4.9	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	0	4.8	3.1	2.5	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	0	22.3	0	24	61.7	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.18	31.88	83.31	69.88	15.07	306.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.96	27.08	12.84	3.79	1.79	64.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.09	1.53	10.68	0.51	0.83	18.65	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.03
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.8
Sód [mg]	10%	NAN	1154.93	70.73	769.24	1377.18	34.19	3406.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	617.81	355.5	997.93	70.06	351.96	2393.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	400.02	5.4	69.6	14.41	11.45	500.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	358.31	18	166.38	11.89	152.7	707.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.87	29.7	84.12	6.04	29.31	206.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.58	0.35	2.35	0.39	0.62	5.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.03	6.75	31.59	4.72	4.27	59.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.41	1.01	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.14	0.18	3.64	1.59	1.8	10.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.03	0.2	0.01	0.04	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.08	0.17	0.03	0.08	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.04	0.42	3.99	0.1	2.57	8.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.22	4.05	15.94	2.83	2.56	32.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.19	2.13	3.82	0.09	8.51	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-08

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	777.9	223.5	594.3	515.3	78.8	2190	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3278.9	942.6	2491.3	2167.1	331.6	9211.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	8	30.8	19.6	5.5	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	4.4	24.8	17.8	2.7	69.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	1.5	8.5	3.5	1.7	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	0.9	9.2	4.4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.1	4.2	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	79.7	26.9	0	247.8	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.78	39.76	65.52	69.64	8.1	305.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.51	12.82	13.6	4.05	7.55	62.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	3.86	7.22	1.23	0	18.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.14
Sód [mg]	10%	NAN	904.96	36.31	461.79	852.88	54	2309.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	747.64	320.22	1583.79	243.08	0	2894.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	393.35	33.35	84.2	27.96	0	538.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	577.59	169.98	396.12	86.46	0	1230.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.03	52.47	106.06	17.38	0	284.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.37	1.81	2.71	1	0	8.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.33	3.9	43.17	7.89	0	64.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.47	1.55	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	1.09	3.12	2.41	0	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.19	0.3	0.05	0	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.08	0.31	0.1	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	0.7	12.93	2.52	0	17.17	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.59	2.34	25.02	4.73	0	37.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.1	1.28	2.36	0.15	5.77	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	815.1	139.2	629.4	501.6	145.4	2230.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3433.6	588.9	2657.9	2112.8	611.8	9405.2	0
Białko [g]	10%	NAN	45.2	6.6	35.4	16.3	5.9	109.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	2.1	13	14.8	3.9	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	10.4	1.4	2.7	4.1	0.5	19.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	5	1.8	1.5	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	2.6	3.3	0.8	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	55.5	0.1	0	69.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.08	23.28	93.47	76.05	22.84	328.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.47	22.85	10.65	4.83	3.02	59.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	0	1.76	0.92	2.85	12.54	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.74
Sód [mg]	10%	NAN	1420.07	46.46	126.35	987.17	31.07	2611.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	461.49	0	702.53	120.69	119.26	1403.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.89	0.14	33.17	14.7	15.42	417.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.09	0	262.95	13.59	23.26	586.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.23	0.05	51.09	9.78	9.03	119.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.71	0	1.69	0.52	0.48	3.42	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	6.18	0	13.96	9.27	4.48	33.9	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.67	0	1.56	1.93	0.73	5.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0	0.1	0.02	0.04	0.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0	0.19	0.03	0.03	0.74	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0	5.83	0.32	0.41	6.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.7	0	5.14	5.02	2.68	16.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.94	0.12	0.35	2.74	0.08	6.52	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	736.2	105	682.5	532.1	149.8	2205.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3106	445.2	2857.3	2239.5	625	9273.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33	1	28.2	23.3	10.8	96.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	0.3	31.6	17	9.4	74.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0.1	5.9	4	6.4	22.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	13.9	4.9	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	6.8	4.5	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	11.6	105.7	0	131.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	119.3	25.38	75.09	72.26	5.4	297.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.41	20.73	21.91	4.97	5.4	78.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.99	1.83	7.97	1.68	0	18.49	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.16
Sód [mg]	10%	NAN	1356.53	1.08	253.2	1284.57	54	2949.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	468.51	426.6	1617.72	302.86	0	2815.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	6.48	113.07	46	0	518.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	286.01	21.6	211.72	97.97	0	617.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	35.64	87.1	18.64	0	181.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.65	0.43	4.36	1.52	0	6.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.08	8.1	45.19	34.42	0	94.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.12	1.52	0	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.7	0.22	4.8	3.12	0	9.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.33	0.06	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.1	0.25	0.23	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.51	4.62	0.54	0	6.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.24	4.85	27.11	20.65	0	56.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.76	0	0.7	3.56	0.15	7.37	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684.1	67.3	876.4	474.2	88.9	2191.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2880.4	284.8	3685.7	1998.2	372.1	9221.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	0.7	34.9	19	5.4	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.5	0.2	27.4	13.6	4.7	65.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	0	3.1	3.1	3.1	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	13.7	3.9	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.1	7.4	4.4	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	52.5	0	0	68.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	99.6	16.84	127.19	69.06	6.21	318.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.06	11.58	14.6	3.61	6.21	56.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.63	2.45	9.54	0.51	0	18.15	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.15
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.22
Sód [mg]	10%	NAN	841.42	2.34	270.44	1005.28	270	2389.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	613.02	138.06	1338.99	63.04	0	2153.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	417.37	14.04	90.75	15.22	0	537.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	409.84	17.55	287.94	12.97	0	728.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.45	9.36	85.87	15.51	0	161.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.1	0.35	3.26	0.44	0	5.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.12	5.16	28	3.82	0	48.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.84	1.01	0	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.89	0.36	5.13	2.43	0	10.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.01	0.27	0.01	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.04	0.38	0.02	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.84	0.09	5.61	0.1	0	6.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.67	3.1	16.8	2.29	0	28.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0	0.75	2.79	0.75	5.97	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	771.4	66.9	775.7	489	133.6	2236.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3253.9	282.5	3264	2062	559.5	9422.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	0.5	37.5	24.3	14.8	110.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.4	0.5	24.6	12.9	6.7	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	7.5	5	4	22.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	10.9	1.4	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	2.7	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	66.1	0	0	80.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.31	16.33	103.24	69.07	3.37	315.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.81	13.09	14.41	3.68	3.37	59.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	2.7	4.43	0.51	0	13.64	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	NAN	1373.32	2.7	863.59	1243.98	378	3861.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	180.9	888.87	70.06	0	1841.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	5.4	101.52	14.41	0	500.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	12.15	304.29	11.89	0	832.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	4.05	56.32	6.04	0	171.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.4	2.4	0.39	0	5.9	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	10.35	51.23	4.72	0	76.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.89	1.01	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.51	2.4	1.59	0	7.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.04	0.64	0.01	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.03	0.32	0.03	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.21	6.89	0.1	0	8.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	6.2	30.74	2.83	0	46.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.81	0	2.39	3.45	1.05	9.65	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	776.7	105	742.3	474.2	78.8	2177.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269	445.2	3113.1	2000.6	331.6	9159.7	0
Białko [g]	10%	NAN	38.2	1	43.5	23.2	5.5	111.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.7	0.3	29.9	11.5	2.7	68.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	9	0.1	4.1	3.4	1.7	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	0	14.2	1.4	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	8.2	3.1	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	329	0	136.4	0	0	465.5	155
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.31	25.38	79.19	69.56	8.1	287.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.52	20.73	16.44	3.87	7.55	67.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.37	1.83	9.13	0.7	0	17.04	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	NAN	948.99	1.08	290.65	1638.27	54	2933	0
Potas [mg]	10%	NAN	621.23	426.6	1686.52	112.45	0	2846.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	395.44	6.48	98.92	12.79	0	513.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	464.5	21.6	258.26	11.35	0	755.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.32	35.64	80.14	6.04	0	176.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	0.43	2.75	0.47	0	6.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	202.17	8.1	35.18	8.1	0	253.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.51	0	0.67	1.01	0	4.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.24	0.22	5.26	1.81	0	9.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.03	0.26	0.02	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.92	0.1	0.27	0.03	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0.51	6.22	0.31	0	7.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.73	4.85	21.11	4.85	0	35.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.63	0	0.8	4.55	0.15	7.33	0



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2200.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9260.6	0
Białko [g]	10%	NAN	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	65.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	63.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.65	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2922.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	2335.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	503.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	779.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	185.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.99	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	90.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.3	0