

# Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, 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: 56%, białka: 19%, 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 orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, 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,</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. <b>K# zupa grysikowa na rosolo 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K# leczko cukiniowe z kurczakiem 300.00g składniki: Cukinia 38%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, #</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#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</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 w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. 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>8. K#w polędwica sopocka rzeźnika 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</p>		<p>natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>6. K# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa botwinkowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Botwina 14%, Ziemniaki późne 10%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 6% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>k# Śmietana</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: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki:</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>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>8. <b>K# dżem truskawkowy 25.00g</b> [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>		<p><b>12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Sól biała 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 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 120.00g</b> 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, 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>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>7. <b>K# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 7%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], <b>Masło ekstra 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pietruszka liście 2%</p>	<p>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 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
<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>1. <b>K# ptasie mleczko 200.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku</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,</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)</p>	<p>1. <b>K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14%</b></p>

<p>2. <b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>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# serek wiejski krasnystaw 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>8. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p>	<p>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%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <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%</p> <p>3. <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>]</p> <p>4. <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%</p>	<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza, z ziemniakiem 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>[składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>
---	---	---	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10

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 kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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 poledwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko <b>sojowe</b>, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>4. <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>5. 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>6. <b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, 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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>5. <b>K# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 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>6. 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, gorczycę, mleko</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

8. K# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]				
--	--	--	--	--

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11**

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 kaszą manną 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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. <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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 200.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>K# zupa ziemniaczana z pietruszką 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Ziemniaki późne 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. <b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>4. <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>#koperk suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperk suszony]</li> <li>5. <b>K#o pulpety z dorsza pieczone 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 70%</b>, <b>k# kajzerka 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], <b>Jaja kurze café 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>6. Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</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. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</li> <li>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>5. <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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12

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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# baton pszenny/ francuz 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# kajzerka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, 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</p>	<p>1. R w jabłko pieczone 200.00g 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 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%</b> <b>Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <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>]</p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. <b>K# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>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>]</p>	<p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>



zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]				
---	--	--	--	--

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# baton pszenny/ francuz 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw jajecznicza na parze 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 98%</b>, Szcypiorek 2%</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>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>P# 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><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>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 kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</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# baton pszenny/ francuz 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#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>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [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	718.8	191.7	620.7	541.9	185.4	2258.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3032.1	809.3	2611.1	2286.5	776.7	9515.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	8.2	36.5	27.4	11.5	119.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	3.7	20.1	13.2	8.9	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.3	2.5	5.4	0.8	17.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	9.6	1.4	4.9	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	5.9	3.1	2.5	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	72.4	0	24	110.6	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.09	31.88	75.29	78.38	15.07	313.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.41	27.08	12.79	3.71	1.79	62.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.18	1.53	3.9	0.54	0.83	13.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	NAN	1452.02	70.73	178.62	1269.45	34.19	3005.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	510.9	355.5	1035.35	135.13	351.96	2388.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.46	5.4	51.53	11.98	11.45	431.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	285.47	18	482.74	17.29	152.7	956.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.78	29.7	139.89	13.33	29.31	252.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.73	0.35	5.17	0.36	0.62	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.45	6.75	13.34	4.05	4.27	38.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.92	0.18	3.58	1.51	1.8	9.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.03	0.63	0.03	0.04	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.48	0.08	0.48	0.01	0.08	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.57	0.42	14.92	0.2	2.57	18.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	4.05	8	2.42	2.56	23.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.03	0.19	0.49	3.52	0.09	7.51	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	782.6	35.7	788.7	532.6	78.8	2218.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3299.2	150.9	3323.6	2242.1	331.6	9347.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	0.7	40.9	19.2	5.5	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.4	0.1	19.4	16.7	2.7	58.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	0	6.6	3.4	1.7	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	0	6.4	4.4	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	0	3.1	4.6	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	0	66.1	26.9	0	234.2	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.54	8.56	116.57	76.87	8.1	334.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.54	5.54	14.71	2.7	7.55	55.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.94	1.36	8.43	1.37	0	17.11	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	61.15
Sód [mg]	10%	NAN	874.45	2.16	287.3	691.42	54	1909.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	790.03	144	1574.16	276.83	0	2785.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	391.73	6.48	126.23	27.96	0	552.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	577.05	17.28	366.5	88.89	0	1049.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.03	5.76	119.24	21.16	0	255.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	0.43	3.65	1.06	0	8.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.7	1.62	77.83	8.12	0	100.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0	0.33	1.55	0	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.97	0.53	2.63	2.39	0	8.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.01	0.34	0.06	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.73	0.03	0.41	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.21	0.65	11.95	2.58	0	16.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.62	0.97	46.7	4.87	0	60.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.42	0	0.79	1.92	0.15	4.77	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	783.9	185.6	629.4	509.2	137.5	2245.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3305	785.2	2657.9	2149.8	579.3	9477.3	0
Białko [g]	10%	NAN	42.8	8.8	35.4	16.7	4.4	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	2.8	13	11.1	3.4	49.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	1.8	2.7	2.3	0.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	5	3.5	1.5	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	2.6	4.2	0.8	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	55.5	0	0	69.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.64	31.05	93.47	86.05	22.86	348.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.96	30.47	10.65	2.39	4.13	66.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.02	0	1.76	1.14	1.65	11.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.95
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	62.74
Sód [mg]	10%	NAN	1414.4	61.95	126.35	651.86	46.82	2301.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	533.58	0	702.53	175.24	133.21	1544.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.65	0.19	33.17	15.14	19.92	419.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	291.41	0	262.95	19.3	15.16	588.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.07	0.07	51.09	9.35	8.58	116.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.63	0	1.69	0.61	0.34	3.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.4	0	13.96	10.08	2.6	33.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.62	0	1.56	2.57	0.76	6.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.12	0	0.1	0.04	0.02	0.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0	0.19	0.04	0.02	0.72	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0	5.83	0.48	0.2	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.84	0	5.14	6.05	1.56	16.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.92	0.17	0.35	1.81	0.13	5.75	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	723.3	105	709.8	548.9	149.8	2237.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.6	445.2	2977.5	2312	625	9412.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.1	1	30.2	22.7	10.8	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	0.3	28.8	15.9	9.4	69.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	0.1	5.1	3.9	6.4	21.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.4	0	12.2	4.9	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	0	6.6	4.5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	21	105.7	0	140.9	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	121.23	25.38	85.77	79.42	5.4	317.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.12	20.73	17.68	3.35	5.4	73.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.8	1.83	6.91	1.68	0	17.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	28.08
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	55.27
Sód [mg]	10%	NAN	1122.12	1.08	193.13	1122.57	54	2492.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.42	426.6	1552.39	302.86	0	2732.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.82	6.48	95.1	46	0	495.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	281.28	21.6	250.81	97.97	0	651.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	39.38	35.64	85.6	18.64	0	179.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.56	0.43	4.09	1.52	0	6.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	4.83	8.1	37.69	34.42	0	85.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0	0.4	1.52	0	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.63	0.22	4.48	3.12	0	9.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.03	0.24	0.06	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.1	0.24	0.23	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.34	0.51	5.6	0.54	0	7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	2.89	4.85	22.61	20.65	0	51.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.11	0	0.53	3.11	0.15	6.23	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	693.1	109.1	894.2	492.4	88.9	2277.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2921.6	461.1	3764.3	2076.8	372.1	9596.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	1.8	40.9	18.4	5.4	96.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	0.9	25	12.5	4.7	61.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.8	0.2	3.1	3	3.1	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	0	12	3.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	0.1	6.3	4.3	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16	0	63.7	0	0	79.7	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.05	24.85	131.19	76.65	6.21	342.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.23	9.06	17.97	3.07	6.21	55.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.15	2.91	9.71	0.54	0	16.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.42
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	NAN	882.1	8.35	348.79	654.01	270	2163.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	652.98	200.65	1467.73	135.13	0	2456.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	413.32	25.94	103.25	11.98	0	554.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	409.84	21.43	243.41	17.29	0	691.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.18	7.43	82.66	13.35	0	153.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.04	0.54	2.72	0.36	0	4.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.37	8.45	28.75	4.05	0	54.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.52	1.01	0	2.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	0.57	4.76	2.38	0	10.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.03	0.26	0.03	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0.05	0.29	0.01	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	0.28	4.67	0.2	0	6.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	5.07	17.25	2.42	0	32.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.45	0.02	0.96	1.81	0.75	5.4	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	774.8	89.2	693.5	494.5	130.9	2183.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3268.4	376.7	2930.1	2088.2	548.1	9211.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33	0.7	42.8	22.4	14.8	113.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	0.7	11.1	10.7	6.7	46.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	0	2.7	4	4.4	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	0	3.5	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	0.1	2.1	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	0	72.5	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.74	21.78	109.05	77.26	2.7	335.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	17.46	16.89	3.37	2.02	64.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	3.6	7.1	0.54	0	17.23	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.54
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	NAN	1340.92	3.6	234.38	932.85	324	2835.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	701.92	241.2	1165.41	135.13	0	2243.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	378.68	7.2	128.1	11.98	0	525.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	503.7	16.2	424.78	17.29	0	961.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.8	5.4	84.78	13.33	0	208.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.7	0.54	2.48	0.36	0	6.09	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	10.45	13.8	24.95	4.05	0	53.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0	0.41	1.01	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.63	0.68	2.04	1.51	0	6.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.05	0.23	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.04	0.36	0.01	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.99	0.28	13.91	0.2	0	15.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.27	8.27	14.97	2.42	0	31.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.72	0.01	0.65	2.59	0.89	7.08	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	819.5	105	675.9	490.9	78.8	2170.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3451.6	445.2	2842.7	2073	331.6	9144.4	0
Białko [g]	10%	NAN	44.2	1	46.1	22.7	5.5	119.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.8	0.3	20.2	10.5	2.7	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.5	0.1	3.7	3.3	1.7	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.3	0	8	1.4	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	0	5.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	331.7	0	147.9	0	0	479.7	160
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.78	25.38	82.14	76.72	8.1	304.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.37	20.73	15.42	2.25	7.55	63.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.37	1.83	9.74	0.7	0	17.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	59.08
Sód [mg]	10%	NAN	1315.92	1.08	319.96	1476.27	54	3167.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	624.06	426.6	1901.88	112.45	0	3065.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	396.26	6.48	104.75	12.79	0	520.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	469.36	21.6	284.21	11.35	0	786.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	54.61	35.64	89.92	6.04	0	186.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.67	0.43	2.96	0.47	0	6.54	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.9	8.1	39.94	8.1	0	264.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.54	0	0.67	1.01	0	4.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	0.22	3.01	1.81	0	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.03	0.29	0.02	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0.1	0.29	0.03	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.48	0.51	6.78	0.31	0	8.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.74	4.85	23.96	4.85	0	38.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0	0.88	4.1	0.15	7.91	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2227.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	9386.5	0
Białko [g]	10%	NAN	107.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	57.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	328.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	62.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.87	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	56	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2553.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	2459.43	0
Wapń [mg]	10%	NAN	499.93	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	812.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	89.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.38	0