

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 21-27.10.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja <b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr <b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr <b>6.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	<b>węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%</b>

## Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) –</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</li> <li>Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li># kapusta z duszoną szynką 200.00g składniki: Kapusta biała</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Rw galaretki drobiowa 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 200.00g</b> składniki: k# Makaron Lubella pełne ziarno pióra penne UGOTOWANY 47% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista], Brokuły ugotowane, drobno posiekane 40%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

<p>substancja konserwująca. ]</p> <p>6. K#w łopatką konserwowa 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, białek <b>pszenne</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>7. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%</p>	<p>składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>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</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 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>Ogórek 100.00g</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa 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</b> proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Ryż brązowy ugotowany z dodatkiem masła 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż brązowy 30%, <b>Masło ekstra 10%</b></li> <li><b>K#o pulpety z indyka duszone 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>k# kajzerka 17%</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 całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Pasztet z soczewicy 80.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>K#w polędwica sopočka 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 typu greckiego 150.00g [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li><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 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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Ślonecznik nasiona 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa grysikowa na rosole 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%</li> <li><b>K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany 150.00g</b> [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li><b>K#o duszony kociołek w wersji wegetariańskiej 300.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 21%, Brokuły 21%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 11%, Cebula 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ślonecznik prażony S 4%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>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 ryby gotowanej 100.00g</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> <li><b>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza gryczana z dodatkiem sera light 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Ogórek 30%, Kasza gryczana 15%, Ser Hit Ryki 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

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 brązowym ryżem 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 50.00g [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>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Stonecznik nasiona 15.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa gulaszowa 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</li> <li><b>K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li><b>K#o udko kurczaka pieczone w ziołach 140.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki gryczane S 16%</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, 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>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> <li>Kiwi 40.00g</li> <li>Dynia pestki 10.00g</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 z brokułami i ciecierzycą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza bulgur ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><b>K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną i serem 175.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 74%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ser Hit Ryki 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>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>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>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 ryby gotowanej 120.00g</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> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne 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> <li>K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

		kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		
--	--	---	--	--

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26**

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li>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>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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>Mandarynki 50.00g</li> <li><b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# zupa ogórkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li><b>K#o gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 300.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 30%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li><b>Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>Rw jajecznicza 150.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 50.00g</li> <li><b>K# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 70% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></li> <li>Stonecznik nasiona 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>K# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron 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>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>K#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 160.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, <b>Ser Mozzarella Galbani 13%</b>, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Czosnek granulowany 0%</b>, 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>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# twaróg z koprem 50.00g</b> składniki: <b>K# Twaróg półtłusty krajanka 58%</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>K#w polędwica sopočka rzeźnika 50.00g</b> [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</b>, <b>gorczycę</b>, <b>seler</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	589	149.8	560.6	445.2	296.8	2041.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2477.7	625	2352	1872.5	1251.4	8578.9	92
Białko [g]	10%	165	35.6	10.8	27.6	20.8	26.2	121.1	75
Tłuszcz [g]	10%	61	17.1	9.4	20.8	11.7	5.7	65	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8	6.4	6.3	3.1	0.7	24.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.2	0	9.4	3.5	2.1	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.2	0	2.9	5.4	1.1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	51.7	30.3	0	88.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	77.27	5.4	70.26	69.01	37.89	259.85	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.05	5.4	11.54	2.34	9.64	40.99	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.62	0	9.49	10.13	5.82	34.07	158
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.58
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	43.06
Sód [mg]	10%	1500	1257.08	54	776.01	659.18	74.48	2820.76	189
Potas [mg]	10%	4700	577.79	0	1041.38	595.25	232.94	2447.38	52
Wapń [mg]	10%	800	197.56	0	113.56	67.4	30.39	408.93	51
Fosfor [mg]	10%	580	318.26	0	563.24	350.87	39.16	1271.55	219
Magnez [mg]	10%	260	83.2	0	162.29	106.29	14.54	366.34	141
Żelazo [mg]	10%	8	2.87	0	3.8	4.32	0.56	11.56	145
Witamina A [μg]	25%	500	14.59	0	44.61	14.59	33.15	106.96	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	1.83	1.62	0	4.48	44
witamina E [mg]	30%	8	2.7	0	2.44	2.95	1.43	9.54	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.29	0	0.83	0.35	0.03	1.52	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.33	0	0.65	0.22	0.06	1.28	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	4.16	0	10	8.06	0.34	22.58	205
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	0	26.77	8.75	19.89	64.17	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.49	0.15	2.15	1.83	0.2	7.05	209

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	644.6	99.8	765.5	507.4	88.9	2106.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2704.9	423.8	3210.5	2133.5	372.1	8845.1	96
Białko [g]	10%	165	31.8	16.8	38.9	22.6	5.4	115.6	70
Tłuszcz [g]	10%	61	24.2	0	29.9	14.3	4.7	73.2	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.1	0	14.5	3.5	3.1	29.4	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.7	0	9.6	4.3	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	0	3	5.7	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	162.5	25.9	0	195	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	79.18	8.14	90.83	77.28	6.21	261.66	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.2	6.88	9.15	2.99	6.21	37.45	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.85	0.45	11.38	10.53	0	31.21	145
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.6
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	41.46
Sód [mg]	10%	1500	894.79	54.9	362.42	1156.6	270	2738.73	183
Potas [mg]	10%	4700	496.6	112.5	1507.76	498.73	0	2615.6	56
Wapń [mg]	10%	800	201.66	13.5	116.93	64.38	0	396.48	50
Fosfor [mg]	10%	580	264.85	20.7	598.13	294.96	0	1178.65	204
Magnez [mg]	10%	260	62.09	7.2	163.54	98.7	0	331.55	128
Żelazo [mg]	10%	8	2.24	0.18	3.86	3.85	0	10.13	126
Witamina A [μg]	25%	500	15.96	6	114.33	27.69	0	164	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.75	1.13	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	8	3.59	0.11	3.48	3.56	0	10.75	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.02	0.47	0.33	0	1.04	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.32	0.03	0.46	0.19	0	1.01	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.08	0.16	10.69	5.5	0	17.45	158
Witamina C [mg]	55%	60	9.58	3.59	49.54	6.82	0	69.55	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.48	0.15	1	3.21	0.75	6.84	203

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	571.7	164.8	645.4	532.8	177.2	2092.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2401.7	692.9	2712.1	2232.4	741.3	8780.6	94
Białko [g]	10%	165	30.2	19.4	28.8	33.6	9.3	121.5	74
Tłuszcz [g]	10%	61	19.6	5.8	20.6	22.8	8.8	77.8	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6	0.5	2.8	8	2.3	19.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5	1.1	6.7	5.8	3.3	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.7	3.8	3.7	6.2	1.8	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	20.2	0	0	280.6	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.97	8.85	91.43	51.7	15.79	239.76	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.29	5.76	15.29	5.7	1.12	37.17	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.1	0.81	10.78	6.93	1.45	27.08	126
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.08
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.38
Sód [mg]	10%	1500	1389.4	54.4	231.63	777.31	128.83	2581.58	173
Potas [mg]	10%	4700	386.54	107.05	457.82	380.83	149.72	1481.98	31
Wapń [mg]	10%	800	214.21	17.68	49.59	38.53	14.77	334.8	42
Fosfor [mg]	10%	580	295.76	105.84	121.55	182.71	103.38	809.25	140
Magnez [mg]	10%	260	49.45	48.46	67.13	64.93	48.73	278.71	108
Żelazo [mg]	10%	8	2.37	0.56	2.1	2.66	0.75	8.48	105
Witamina A [µg]	25%	500	7.47	0	54.23	13.5	4.69	79.9	16
Witamina D [µg]	10%	10	2.24	0	0.4	1.01	0	3.66	36
witamina E [mg]	30%	8	2.03	2.92	5.34	4.11	1.25	15.67	196
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.09	0.15	0.21	0.23	0.1	0.81	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.62	0.03	0.15	0.11	0.04	0.96	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.34	0.88	3.4	3.91	0.46	9.01	82
Witamina C [mg]	55%	60	4.48	0	32.54	8.1	2.81	47.94	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.85	0.15	0.64	2.15	0.35	6.45	192

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	591.9	188	975.9	458.5	149.8	2364.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2489.3	790.3	4105.2	1927.6	625	9937.6	108
Białko [g]	10%	165	34.7	20.4	48.5	21	10.8	135.5	82
Tłuszcz [g]	10%	61	18.4	6.2	29.4	12.7	9.4	76.3	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.8	0.6	4.7	3.4	6.4	23.1	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2	1.1	12.9	4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	4	7	5.5	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	109.8	55.3	0	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	75.24	13.67	135.24	69.92	5.4	299.49	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.46	9.09	13.52	3.34	5.4	41.83	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.98	2.25	11.84	10.27	0	31.35	146
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.36
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.82
Sód [mg]	10%	1500	1261.09	59.35	202.01	677.07	54	2253.54	150
Potas [mg]	10%	4700	358.1	348.7	1086.59	687.28	0	2480.7	53
Wapń [mg]	10%	800	185.57	27.58	141.17	59.92	0	414.26	51
Fosfor [mg]	10%	580	201.26	129.24	293.49	374.2	0	998.2	173
Magnez [mg]	10%	260	48.46	57.01	125.01	106.27	0	336.76	130
Żelazo [mg]	10%	8	0.94	1.06	3.4	4.24	0	9.66	121
Witamina A [μg]	25%	500	8.97	62.62	39.18	28.13	0	138.92	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.13	1.78	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	8	1.84	4.36	4.67	3.23	0	14.11	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.16	0.19	0.55	0.37	0	1.28	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.27	0.1	0.26	0.24	0	0.89	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.25	1.99	5.42	8.7	0	17.37	157
Witamina C [mg]	55%	60	5.38	37.57	23.51	8.72	0	75.19	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.5	0.16	0.56	1.88	0.15	5.63	166

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	737.6	222.7	529.5	511.7	224.3	2225.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3099.4	928.7	2229.8	2149.3	943.5	9350.8	101
Białko [g]	10%	165	54.8	13.3	38.6	37.1	11.5	155.4	94
Tłuszcz [g]	10%	61	25.7	13.7	14.1	17.7	6.6	78.1	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.6	7.2	2.8	3.9	2.3	25	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	1.3	5.4	6.6	1.5	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.5	1.9	3	6.6	0.8	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	68.7	0	21.1	0	0	89.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	75.02	12.02	64.83	54.06	30.94	236.9	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.91	8.77	10.18	8.27	10.58	49.73	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.82	1.23	5.97	6.61	2.85	23.5	110
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.84
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.67
Sód [mg]	10%	1500	945.02	57.06	395.13	824.91	85.07	2307.2	154
Potas [mg]	10%	4700	956.33	177.3	709.69	298.48	119.26	2261.07	48
Wapń [mg]	10%	800	178.51	12.87	70.61	42.59	15.42	320	40
Fosfor [mg]	10%	580	448.36	116.82	155.76	185.41	23.26	929.62	160
Magnez [mg]	10%	260	69.11	54	52.17	80.68	9.03	265.01	102
Żelazo [mg]	10%	8	1.43	1.49	1.81	2.62	0.48	7.85	99
Witamina A [µg]	25%	500	24.11	17.7	49.92	6.37	4.48	102.59	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0	0.4	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	8	3.52	1.87	2.41	3.98	0.73	12.53	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.12	0.02	0.13	0.21	0.04	0.54	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.44	0.04	0.17	0.1	0.03	0.79	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.53	0.31	3.23	3.57	0.41	14.07	127
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	10.62	29.07	3.82	2.68	54.96	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.62	0.15	1.09	2.29	0.23	5.76	170

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	697.8	192.3	697.4	582.4	88.9	2259	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2932	814.5	2917.2	2440.8	372.1	9476.8	103
Białko [g]	10%	165	50.5	21.8	30.2	34.2	5.4	142.3	86
Tłuszcz [g]	10%	61	24.3	1.3	34	24.3	4.7	88.8	146
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.9	0.2	9.2	9.8	3.1	29.3	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.7	0.4	16	7.1	0	30.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	0.5	5.4	5.1	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	0	74.2	53.5	0	204.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	72.37	24.15	71.98	60.82	6.21	235.54	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.15	10.94	14.14	2.68	6.21	43.14	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.72	2.09	8.8	8.58	0	26.21	122
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.46
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.62
Sód [mg]	10%	1500	1103.02	66.15	573.06	858.93	270	2871.18	191
Potas [mg]	10%	4700	855.92	153.27	1241.77	547.2	0	2798.17	59
Wapń [mg]	10%	800	200.34	23.22	83.53	55.44	0	362.53	45
Fosfor [mg]	10%	580	536.26	86.04	423.82	348.34	0	1394.47	240
Magnez [mg]	10%	260	108.97	30.86	108.19	93.97	0	342.02	132
Żelazo [mg]	10%	8	2.19	0.83	3.77	3.83	0	10.64	132
Witamina A [μg]	25%	500	8.51	11.55	86.49	25.71	0	132.27	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	1.03	1.66	0	3.72	37
witamina E [mg]	30%	8	3.66	0.32	3.99	2.65	0	10.63	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.25	0.11	0.81	0.57	0	1.76	196
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.46	0.03	0.46	0.33	0	1.3	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	14.76	0.23	10	7.41	0	32.41	294
Witamina C [mg]	55%	60	5.1	6.93	48.97	5.63	0	66.64	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.06	0.18	1.59	2.38	0.75	7.17	213

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	752.7	264.4	668.2	390.4	86.9	2162.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3151.3	1108.1	2808.4	1637.1	369.4	9074.5	98
Białko [g]	10%	165	42.6	10.3	44.6	19.3	16.2	133.2	81
Tłuszcz [g]	10%	61	34.6	11.2	20.8	14.8	0	81.6	133
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	15.7	1.9	5.3	4.4	0	27.4	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	8.7	2.2	7.5	3.9	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.2	6	4.5	5.2	0	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	478.9	0	85.9	0	0	564.9	189
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	71.84	32.36	81.15	48.26	5.53	239.16	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.41	8.44	10.28	3.6	5.53	41.27	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.69	3.84	11.35	6.97	0	30.87	145
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.43
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.69
Sód [mg]	10%	1500	1037.38	27.99	328.72	970.38	54	2418.48	162
Potas [mg]	10%	4700	662.19	305.37	1280.61	386.77	0	2634.95	55
Wapń [mg]	10%	800	263.35	39.96	109.84	39.49	0	452.65	57
Fosfor [mg]	10%	580	576.95	262.08	549.91	183.47	0	1572.42	271
Magnez [mg]	10%	260	112.38	100.8	136.31	65.13	0	414.64	159
Żelazo [mg]	10%	8	5.6	1.94	3.52	2.71	0	13.77	172
Witamina A [μg]	25%	500	299.77	3.45	65	13.88	0	382.12	77
Witamina D [μg]	10%	10	3.24	0	1.02	1.01	0	5.27	52
witamina E [mg]	30%	8	3.12	4.44	3.67	3.44	0	14.68	184
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.33	0.33	0.46	0.23	0	1.36	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.97	0.09	0.49	0.11	0	1.68	187
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.77	1.47	17.87	3.91	0	27.04	246
Witamina C [mg]	55%	60	5	2.06	39	8.33	0	54.41	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.88	0.07	0.91	2.69	0.15	6.04	179



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2178.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9149.2	99
Białko [g]	10%	165	132.1	80
Tłuszcz [g]	10%	61	77.3	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	25.5	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	227.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	253.19	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	41.65	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	29.18	136
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	1500	2570.21	172
Potas [mg]	10%	4700	2388.55	51
Wapń [mg]	10%	800	384.24	48
Fosfor [mg]	10%	580	1164.88	201
Magnez [mg]	10%	260	333.58	129
Żelazo [mg]	10%	8	10.3	129
Witamina A [μg]	25%	500	158.11	32
Witamina D [μg]	10%	10	3.63	36
witamina E [mg]	30%	8	12.56	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.19	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.13	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	19.99	181
Witamina C [mg]	55%	60	61.84	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.42	190