

# Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 28.10-3.11.2024 rok , Catering Królewicz

|  |  |
|--|--|
| Ile dni:   | 7  |
| Termin rozpoczęcia:  | 2024-10-28   |
| Posiłki:   | 1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy  |
| Przypisana grupa żywieniowa:   | Nazwa grupy: <b>C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br><b>1.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr<br><b>2.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr<br><b>3.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja<br><b>4.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr<br><b>5.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr<br><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, 2024-10-28  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| I śniadanie  | II śniadanie   | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 100.00g</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><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Morele 50.00g</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 warzywna z ciecierzycą+ 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Ciecierzycza w puszcze 8%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki:</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 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), emulgator (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>K# pasta drobiowa</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#k kasza orkiszowa z wędliną i dodatkami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, <b>Kasza orkiszowa S 15%</b>, k#w Szynkowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>7. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> <p>8. <b>K# twarożek z koperkiem 100.00g</b> składniki: #k <b>Ser twarogowy chudy 58%</b>, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  | <p>Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> | <p>pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> |  |
|---|--|--|--|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-29**

| I śniadanie  | II śniadanie  | obiad   | kolacja   | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|---|---|
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy,</p> | <p>1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>2. <b>K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g</b> składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], <b>Płatki owsiane 10%</b></p> <p>3. Słonecznik nasiona 15.00g</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 150.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian</p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. <b>K# serek wiejski krasnystaw 100.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. <b>K#w szynka biała rzeźnika 50.00g</b> [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka <b>mleka</b>, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, <b>laktoza</b>, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające <b>gluten, soję, gorczycę, seler</b>]</p> |  | <p>3. <b>K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 100.00g</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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>K#o schab duszony w sosie własnym 225.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Schab wieprzowy bez kości 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b></p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p> | <p>poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>Rw galaretką z jajkiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</b>, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. <b>K#w szynkowa z kurczakiem 30.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</p> |  |
|---|--|--|---|--|

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30**

| I śniadanie  | II śniadanie  | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|--|---|---|--|---|
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki:</p> <p>3. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. <b>K# chleb graham 30.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850,</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>2. Dynia pestki 15.00g</p> <p>3. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> | <p>1. <b>K# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 6%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki:</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</p> | <p>1. <b>K#k makaron na zimno z mozzarellą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 10%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>], p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Ogórek kwaszony 10%, Ogórek 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>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. Ser hit ryki 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ]</p> <p>8. K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</p> |  | <p><b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>3. <b>K# gulasz z indykiem 300.00g</b> składniki: Indyk tuszka 43%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 21% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko</b>, białka <b>mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. <b>K# pasta z dorsza - paprykarz 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 25%</b>, Woda wodociągowa 25%, Marchew 25%, Płatki ryżowe S 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p> |  |
|---|--|--|--|--|

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-31**

| I śniadanie   | II śniadanie  | obiad  | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|--|--|---|
| <p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. <b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat</p> | <p>1. K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>2. Sonecznik nasiona 15.00g</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Olej rzepakowy uniwersalny 10.00g</p> | <p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>K# zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%,</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. <b>K# chleb graham 100.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy,</p> | <p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p>enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. <b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 100.00g składniki: K# Twaróg półtłusty krajanka 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 6% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. K#w łopatka konserwowa 40.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko <b>sojowe</b>, E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać <b>gluten, gorczycę, seler, mleko</b>]</p> |  | <p>Papryka czerwona 3%, <b>k# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 250.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki ], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>4. <b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></p> <p>5. K# surówka z kapusty białej z kukurydzą 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: <b>mleko, białka mleka</b>, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Kefir krasnystaw 200.00g</b></p> | <p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z groszku z koprem 80.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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> |  |
|---|--|---|---|--|

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01**

| 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 100.00g</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><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko</b>, <b>mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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%, Bazylija suszona 1%</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> <li>Ogórek 50.00g</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 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]</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</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 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><b># domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02**

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

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>K# bułka grahamka 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu]</li> <li>K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 100.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa <b>pszenna</b> pełnoziarnista]</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>K# sos szpinakowy z kurczakiem 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Szpinak 20%, Woda wodociągowa 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 8%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>K# chleb graham 130.00g</b> [składniki: kwas <b>pszenny</b>, mąka <b>graham</b> typ 1850, mąka <b>pszenna</b> typ 750, kwas <b>żytni</b>, woda, drożdże, sól]</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li>Ser hit ryki 50.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ]</li> <li>Rw filet z indyka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> <li>Słonecznik nasiona 15.00g</li> </ol> |
|---|---|---|--|--|

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03

| I śniadanie   | II śniadanie  | obiad   | kolacja  | posiłek dodatkowy   |
|---|---|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Zupa mleczna z kaszą orkiszową 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Kasza orkiszowa S 16%</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</li> <li><b>K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g</b> [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), <b>masło</b> (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Kiwi 40.00g</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# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37%</b> [składniki: mąka z <b>pszenicy durum</b>]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</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><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</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 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><b>K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g</b> [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z <b>selerem</b>), E621, E250, może zawierać <b>gluten, soję, gorczycę, mleko</b>]</li> <li><b>K# ser twarogowy chudy 100.00g</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>K# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol> |



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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 686.3              | 109.2        | 666.3  | 494.4   | 140.3             | 2096.6          | 94                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 2881.4             | 463.8        | 2801.3 | 2072.6  | 586.5             | 8805.8          | 94                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 43.7               | 16.6         | 39.3   | 34.1    | 5.7               | 139.6           | 85                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 25.8               | 0            | 19.6   | 19.7    | 6.4               | 71.7            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 8.1                | 0            | 3.1    | 3.8     | 0.6               | 15.8            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 6.2                | 0            | 8.1    | 8       | 3.1               | 25.7            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 5.5                | 0            | 5.3    | 7.5     | 1.6               | 20.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 5.7                | 0            | 113.4  | 77.8    | 0                 | 196.9           | 66                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 72.92              | 10.89        | 89.1   | 48.69   | 16.58             | 238.19          | 102                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 13.29              | 9.04         | 10.48  | 2.95    | 2.73              | 38.52           | 81                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 6.45               | 0.76         | 12     | 7.65    | 3.38              | 30.26           | 142                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 30.79              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 27.66              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 41.55              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 981.87             | 54.45        | 196.32 | 512.64  | 234.33            | 1979.62         | 132                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 381.55             | 123.75       | 838.61 | 854.53  | 123.61            | 2322.07         | 50                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 182.91             | 10.35        | 119.85 | 63.94   | 18.21             | 395.27          | 49                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 237.19             | 9.45         | 220.19 | 473.86  | 14.09             | 954.79          | 165                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 25.35              | 3.15         | 100.67 | 107.23  | 7.83              | 244.25          | 94                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 0.95               | 0.27         | 1.82   | 3.76    | 0.31              | 7.12            | 89                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 500               | 15.05              | 2.51         | 51.08  | 19.32   | 3.14              | 91.13           | 19                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.04               | 0            | 0      | 1.62    | 0                 | 2.67            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 3.65               | 0.17         | 4.31   | 4.59    | 1.31              | 14.05           | 175                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.09               | 0.01         | 0.38   | 0.34    | 0.02              | 0.85            | 95                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 0.45               | 0.02         | 0.11   | 0.32    | 0.02              | 0.93            | 103                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 0.71               | 0.34         | 3.55   | 16.16   | 0.18              | 20.95           | 190                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 9.03               | 1.5          | 30.65  | 11.59   | 1.88              | 54.67           | 91                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 2.72               | 0.15         | 0.54   | 1.42    | 0.65              | 4.94            | 147                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 527.1              | 270.7        | 714.1  | 502     | 130.9             | 2144.9          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 2216.1             | 1139.9       | 3005.9 | 2106.2  | 548.1             | 9016.4          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 29.7               | 25.7         | 39.5   | 19.9    | 14.8              | 129.9           | 79                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 16.6               | 7.4          | 21.2   | 17.6    | 6.7               | 69.7            | 114                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 6.4                | 0.8          | 6.7    | 3.3     | 4.4               | 21.8            | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 2.2                | 1.6          | 5      | 2.7     | 0                 | 11.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 3.6                | 4.5          | 2.8    | 4.7     | 0                 | 15.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 4.6                | 0            | 13.4   | 63.4    | 0                 | 81.6            | 27                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 67.73              | 26.71        | 93.63  | 71.17   | 2.7               | 261.94          | 111                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 9.52               | 9.77         | 25.4   | 3.08    | 2.02              | 49.81           | 106                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 6.41               | 3.17         | 5      | 10.59   | 0                 | 25.18           | 117                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 28.82              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 31.61              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 39.57              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1137.79            | 67.9         | 298.92 | 928.59  | 324               | 2757.22         | 185                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 373.87             | 346.27       | 482.96 | 578.16  | 0                 | 1781.28         | 37                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 138.38             | 40           | 54.55  | 81.06   | 0                 | 314.01          | 39                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 172.05             | 208.08       | 78.8   | 326.42  | 0                 | 785.37          | 136                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 38.74              | 80.23        | 29.56  | 104.96  | 0                 | 253.51          | 97                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 1.32               | 1.62         | 1.39   | 4.39    | 0                 | 8.74            | 109                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 500               | 14.28              | 57           | 8.05   | 31.03   | 0                 | 110.36          | 22                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0            | 0.26   | 1.31    | 0                 | 2.61            | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 2.28               | 4.24         | 2.31   | 3.09    | 0                 | 11.93           | 150                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.13               | 0.25         | 0.09   | 0.34    | 0                 | 0.83            | 93                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 0.22               | 0.12         | 0.1    | 0.27    | 0                 | 0.73            | 82                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 0.72               | 1.79         | 2.02   | 5.55    | 0                 | 10.09           | 91                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 8.56               | 34.19        | 4.83   | 18.61   | 0                 | 66.22           | 110                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 3.16               | 0.18         | 0.83   | 2.57    | 0.89              | 6.89            | 204                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad  | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|--------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |        |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 465.5              | 190.2        | 641.9  | 583     | 107.2             | 1988            | 91                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 1957.5             | 799.5        | 2692.8 | 2446.4  | 449.5             | 8346            | 91                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 23.5               | 20.7         | 43.1   | 26.3    | 4.8               | 118.6           | 72                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 13.9               | 6.4          | 24.2   | 21.2    | 4.7               | 70.7            | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 4.9                | 1.2          | 4.2    | 8.8     | 1.9               | 21.2            | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 1.6                | 1.9          | 10.5   | 4.1     | 1.1               | 19.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 3.4                | 2.9          | 5.6    | 5.6     | 0.6               | 18.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 0.9                | 0            | 76.9   | 0       | 0                 | 77.8            | 26                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 64.82              | 13.5         | 67.91  | 76.52   | 11.2              | 233.97          | 99                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 3.56               | 9.46         | 16.89  | 9.9     | 1.48              | 41.3            | 88                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 6.83               | 2.33         | 10.41  | 9.88    | 0.15              | 29.61           | 139                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 25.41              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 32.92              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -      | -       | -                 | -               | 41.68              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1361.8             | 67.23        | 483.08 | 632.2   | 124.06            | 2668.38         | 177                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 188.4              | 490.05       | 820.71 | 567.53  | 33.29             | 2100            | 44                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 49.87              | 17.95        | 120.37 | 57.39   | 7.04              | 252.63          | 31                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 88.21              | 186.3        | 177.28 | 244.08  | 7.01              | 702.89          | 121                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 43.58              | 83.7         | 70.01  | 88.44   | 7.81              | 293.55          | 113                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 1.23               | 2.7          | 3.01   | 3.55    | 0.17              | 10.67           | 133                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 500               | 6.52               | 25.87        | 50.48  | 16.38   | 2.25              | 101.52          | 19                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.01               | 0            | 0.57   | 1.01    | 0                 | 2.6             | 26                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 1.81               | 4.01         | 5.14   | 3.81    | 0.45              | 15.23           | 191                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.08               | 0.1          | 0.18   | 0.31    | 0                 | 0.69            | 76                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 0.09               | 0.09         | 0.29   | 0.15    | 0                 | 0.64            | 70                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 1.21               | 1.49         | 3.04   | 5.22    | 0.05              | 11.03           | 102                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 3.91               | 15.52        | 29.11  | 9.83    | 1.35              | 59.74           | 100                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0            | 0      | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 3.78               | 0.18         | 1.34   | 1.75    | 0.34              | 6.67            | 198                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 549.2              | 318.7        | 746.2   | 427.1   | 86.9              | 2128.3          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 2305.6             | 1325.8       | 3130.7  | 1789.1  | 369.4             | 8920.9          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 25.1               | 19.3         | 38.4    | 17.6    | 16.2              | 116.6           | 71                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 20.2               | 22           | 28.9    | 17      | 0                 | 88.3            | 145                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 5.6                | 5.7          | 7.1     | 2.9     | 0                 | 21.6            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 5.1                | 6.3          | 8.4     | 6.9     | 0                 | 26.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 5.1                | 6.8          | 9.2     | 6.8     | 0                 | 28              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 4.6                | 0            | 274     | 0       | 0                 | 278.7           | 93                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 70.24              | 11.96        | 87.2    | 55.77   | 5.53              | 230.71          | 98                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 9.6                | 6.39         | 23.83   | 4.65    | 5.53              | 50.03           | 105                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 6.99               | 2.61         | 8.64    | 10.03   | 0                 | 28.28           | 132                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 30.83              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 33.29              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 35.88              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 932.64             | 327.1        | 508.93  | 908.83  | 54                | 2731.51         | 183                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 364.72             | 336.55       | 1000.94 | 448.26  | 0                 | 2150.48         | 46                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 143.2              | 29.38        | 173.03  | 60.99   | 0                 | 406.61          | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 185.3              | 133.74       | 497.7   | 222.64  | 0                 | 1039.39         | 179                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 39.6               | 58.36        | 144.03  | 80.15   | 0                 | 322.16          | 123                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 1.07               | 1.1          | 5.03    | 3.62    | 0                 | 10.84           | 135                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 500               | 10.15              | 108          | 45.31   | 15.69   | 0                 | 179.16          | 36                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.45               | 0            | 1.62    | 1.01    | 0                 | 4.09            | 41                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 2.99               | 6.82         | 7.87    | 4.56    | 0                 | 22.25           | 277                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.12               | 0.19         | 0.54    | 0.28    | 0                 | 1.15            | 128                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 0.34               | 0.13         | 0.67    | 0.15    | 0                 | 1.3             | 145                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 1.94               | 2.24         | 4.8     | 4.33    | 0                 | 13.34           | 121                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 6.09               | 64.8         | 26.01   | 9.41    | 0                 | 106.32          | 177                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 2.59               | 0.9          | 1.41    | 2.52    | 0.15              | 6.82            | 202                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 674.7              | 156.2        | 614.8   | 501.6   | 86.9              | 2034.4          | 93                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 2832.4             | 652.2        | 2580    | 2112    | 369.4             | 8546.3          | 93                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 48.1               | 11.1         | 43.3    | 36.1    | 16.2              | 154.9           | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 25.4               | 9.4          | 22.2    | 12.4    | 0                 | 69.6            | 114                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 5.8                | 6.4          | 3.6     | 3.3     | 0                 | 19.4            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 8.9                | 0            | 9.2     | 3.9     | 0                 | 22.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 6.1                | 0            | 5.6     | 5.3     | 0                 | 17.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 308.6              | 0            | 122.3   | 55.3    | 0                 | 486.2           | 162                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 66.59              | 6.7          | 65.6    | 65.83   | 5.53              | 210.26          | 89                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 8.37               | 6.07         | 9.72    | 7.34    | 5.53              | 37.05           | 79                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 6.48               | 0.22         | 10.53   | 9.21    | 0                 | 26.46           | 123                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 37.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 28.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 33.59              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 710.98             | 54.45        | 183.67  | 965.97  | 54                | 1969.08         | 131                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 891.69             | 56.25        | 1169.67 | 570.28  | 0                 | 2687.91         | 57                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 170.73             | 6.75         | 86.41   | 64.06   | 0                 | 327.96          | 41                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 538.31             | 10.35        | 191.91  | 343.24  | 0                 | 1083.82         | 187                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 69.13              | 3.6          | 57.7    | 111.31  | 0                 | 241.75          | 93                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 2.85               | 0.09         | 2.37    | 4.03    | 0                 | 9.35            | 117                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 500               | 15.32              | 3            | 82.57   | 9.28    | 0                 | 110.19          | 23                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.14               | 0            | 0.4     | 1.78    | 0                 | 4.34            | 43                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 4.11               | 0.05         | 4.27    | 2.77    | 0                 | 11.21           | 140                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.21               | 0.01         | 0.16    | 0.31    | 0                 | 0.7             | 78                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 0.72               | 0.01         | 0.23    | 0.24    | 0                 | 1.22            | 136                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 14.92              | 0.08         | 3.42    | 7.7     | 0                 | 26.13           | 238                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 9.19               | 1.79         | 49.54   | 5.57    | 0                 | 66.11           | 110                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 1.97               | 0.15         | 0.51    | 2.68    | 0.15              | 4.92            | 147                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 480.9              | 140.7        | 718     | 611.8   | 164.8             | 2116.4          | 96                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 2024.8             | 589.2        | 3010.6  | 2569.2  | 692.9             | 8886.9          | 96                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 20.5               | 6.9          | 43.4    | 49      | 19.4              | 139.4           | 84                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 12.7               | 5.8          | 29.7    | 21.4    | 5.8               | 75.5            | 125                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 3.5                | 2.3          | 5       | 6.9     | 0.5               | 18.4            | 80                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 2.2                | 2.2          | 13.1    | 6.2     | 1.1               | 24.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 3.6                | 0.8          | 7.2     | 6.6     | 3.8               | 22.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 4.6                | 14.4         | 76.6    | 62.1    | 0                 | 157.8           | 54                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 74.24              | 16.65        | 73.19   | 59.87   | 8.85              | 232.82          | 98                 |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 16.25              | 12.38        | 11.09   | 2.35    | 5.76              | 47.85           | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 6.41               | 3.01         | 7.94    | 8.34    | 0.81              | 26.52           | 124                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 28.09              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 32.39              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 39.52              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 1062.19            | 126.47       | 173.6   | 874.31  | 54.4              | 2291            | 153                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 373.87             | 442.33       | 1096.51 | 951.97  | 107.05            | 2971.75         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 138.38             | 211.06       | 140.68  | 49.72   | 17.68             | 557.54          | 69                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 172.05             | 163.11       | 377.92  | 534.75  | 105.84            | 1353.68         | 233                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 38.74              | 29.83        | 104.65  | 126.05  | 48.46             | 347.74          | 133                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 1.32               | 0.57         | 4.14    | 3.76    | 0.56              | 10.38           | 130                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 500               | 14.28              | 4            | 51.46   | 17.39   | 0                 | 87.14           | 17                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.02               | 0.05         | 0.4     | 1.01    | 0                 | 2.49            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 2.28               | 0.78         | 5.61    | 3.9     | 2.92              | 15.5            | 195                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.13               | 0.08         | 0.27    | 0.31    | 0.15              | 0.96            | 107                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 0.22               | 0.26         | 0.41    | 0.31    | 0.03              | 1.25            | 140                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 0.72               | 0.52         | 14.59   | 10.47   | 0.88              | 27.21           | 248                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 8.56               | 2.4          | 30.88   | 4.72    | 0                 | 46.57           | 77                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 2.95               | 0.35         | 0.48    | 2.42    | 0.15              | 5.72            | 170                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | II śniadanie | Obiad   | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------|---------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |              |         |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 636.3              | 193.3        | 705.4   | 448.8   | 149.8             | 2133.8          | 97                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 2674.7             | 819          | 2978.7  | 1891.5  | 625               | 8989.1          | 97                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 38.7               | 21.9         | 76.6    | 32.6    | 10.8              | 180.7           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 19.8               | 1.4          | 12.7    | 9.3     | 9.4               | 52.8            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 6.9                | 0.2          | 2.6     | 2.6     | 6.4               | 19              | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 6.5                | 0.5          | 4.3     | 2       | 0                 | 13.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 5.2                | 0.6          | 2.8     | 4.4     | 0                 | 13              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 319.6              | 0            | 190.3   | 1.8     | 0                 | 511.7           | 171                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 80.72              | 24.11        | 74.48   | 62.72   | 5.4               | 247.45          | 103                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 14.26              | 10.08        | 13.11   | 3.87    | 5.4               | 46.73           | 98                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 10.05              | 1.99         | 6.7     | 8.34    | 0                 | 27.09           | 126                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 34.21              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 25.33              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | -            | -       | -       | -                 | -               | 40.46              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 765.57             | 67.14        | 341.03  | 1228.68 | 54                | 2456.43         | 164                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 689.81             | 172.62       | 1708.35 | 442.93  | 0                 | 3013.72         | 64                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 198.7              | 18.72        | 89.9    | 134.92  | 0                 | 442.26          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 498.7              | 89.46        | 802.25  | 450.55  | 0                 | 1840.96         | 317                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 103.46             | 28.62        | 130.47  | 105.49  | 0                 | 368.05          | 142                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 5.25               | 0.84         | 3.01    | 3.39    | 0                 | 12.51           | 157                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 500               | 209.15             | 17.7         | 16.17   | 6.37    | 0                 | 249.4           | 50                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.49               | 0            | 0.67    | 1.04    | 0                 | 4.22            | 42                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 3.44               | 0.3          | 2.41    | 2.42    | 0                 | 8.59            | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.37               | 0.08         | 0.35    | 0.29    | 0                 | 1.09            | 121                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 0.72               | 0.04         | 0.57    | 0.54    | 0                 | 1.88            | 208                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 5.07               | 0.31         | 35.69   | 4.75    | 0                 | 45.83           | 416                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 8.91               | 10.62        | 9.7     | 3.82    | 0                 | 33.07           | 55                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0            | 0       | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 2.12               | 0.18         | 0.94    | 3.41    | 0.15              | 6.14            | 182                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2200              | 2091.8             | 95                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 9205              | 8787.3             | 95                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 165               | 140                | 85                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 61                | 71.2               | 117                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 23          | 19.6               | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 20.5               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 2.41              | 19.3               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 255.8              | 86                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 237.04            | 236.48             | 100                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 47.41       | 44.47              | 94                 |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 21.43             | 27.63              | 129                |
| % energii z białka                    | 10%          | 30                | -                  | 31                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 30                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 40                | -                  | 39                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 1500              | 2407.6             | 161                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2432.46            | 51                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 800               | 385.18             | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 1108.7             | 191                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 260               | 295.86             | 114                |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 8                 | 9.94               | 124                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 500               | 132.7              | 27                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 3.29               | 33                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 8                 | 14.11              | 176                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 0.9               | 0.9                | 100                |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 0.9               | 1.14               | 126                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11                | 22.08              | 201                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 60                | 61.81              | 103                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2000              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 3.75              | 6.01               | 179                |